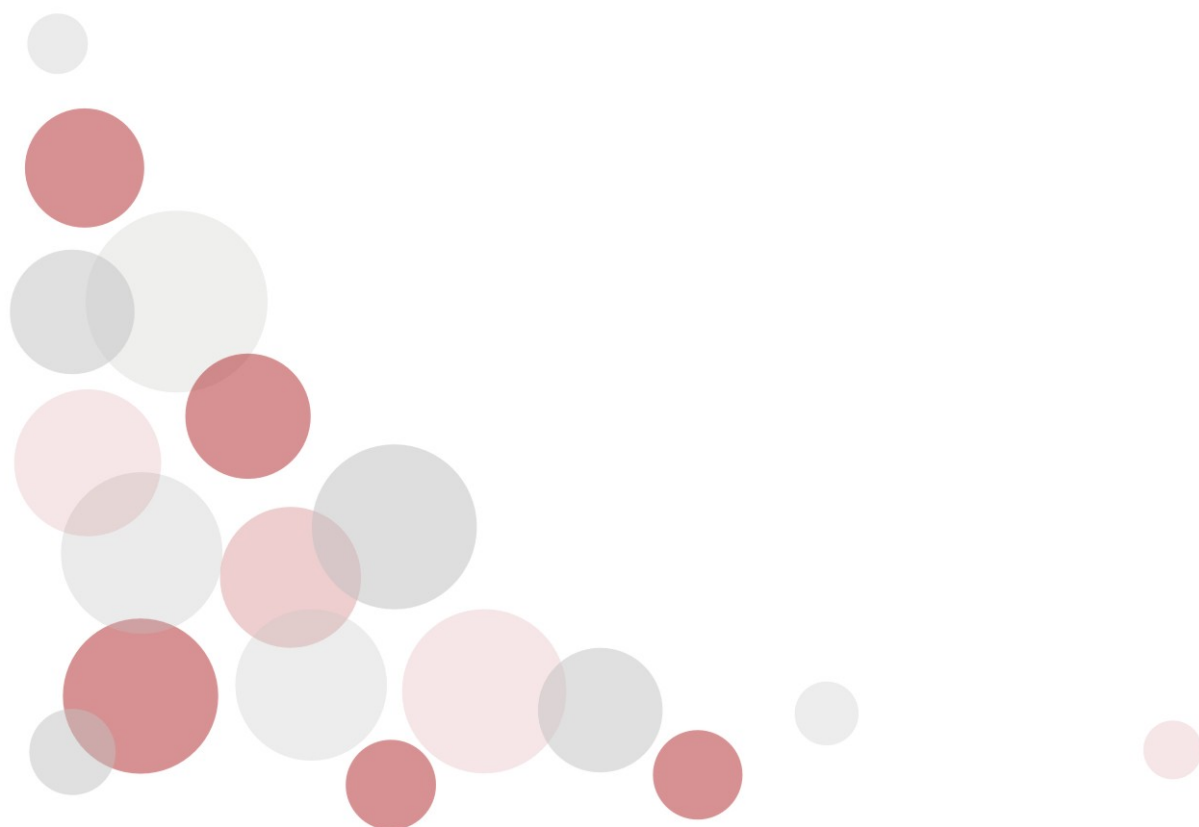


Małgorzata Gontarek

Skuteczne metody
wychowawcze i terapeutyczne
dla dzieci i młodzieży
w oparciu o terapię
poznawczo-behawioralną (CBT)



Materiały tekstowe

Zespół Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Warszawie

Dyrektor: **Małgorzata Gontarek**

al. Władysława Reymonta 16

01-842 Warszawa

tel. (22) 834 86 84

www.zpow.eu

Konsultacja merytoryczna

Anna Felczerek

Katarzyna Stępnia

Redakcja i korekta

Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki, redakcja techniczna i skład

Barbara Jechalska

W projekcie graficznym wykorzystano elementy projektu

Studia Kreatywnego Małgorzaty Barskiej

Warszawa 2016

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

Spis treści

1. Informacja o Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych	4
2. Temat działania	5
3. Cele i odbiorcy działań	6
4. Uzyskane efekty	10
5. Wnioski z realizacji	11
6. Czynniki sprzyjające osiągnięciu sukcesu.....	11
Źródła	12

1. Informacja o Zespole Placówek Opiekuńczo- -Wychowawczych

Naczelną ideą wychowawczo-terapeutyczną, która przyświeca Zespołowi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Warszawie, jest nabywanie przez wszystkich członków Zespołu – dorosłych i dzieci – umiejętności odważnego komunikowania się, niezawierającego oceny i krytyki, stwarzającego szansę na wypracowanie relacji pełnych wzajemnego szacunku i poszanowania godności każdego człowieka. Szczególną uwagę przywiązujemy do atmosfery bezpieczeństwa, obustronnego zaufania, życzliwości i więzi między kadrą a wychowankami oraz do informowania o prawach dziecka. Ważny jest dla nas pedagogiczny optymizm – przeświadczenie, że pozytywne myślenie każdego dorosłego sprzyja samoakceptacji, samorozwojowi i okazywaniu szacunku innym, a w efekcie prowadzi do pozytywnego myślenia wychowanków. Naszą misję realizujemy poprzez kulturę, sztukę, naukę i sport, dążąc do wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży.

Na co dzień Zespół Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych pracuje w strukturze, w skład której wchodzi:

- Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 4;
- Specjalistyczny Punkt Konsultacyjny – dla nauczycieli, rodziców i młodzieży;
- Bursa nr 8.

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 4

Jest placówką dla chłopców w wieku od 13 do 23 lat, którzy wykazują trudności w uczeniu się, są zagrożeni niedostosowaniem społecznym lub uzależnieniem, mają problemy rodzinne lub środowiskowe – w związku z tym wymagają wsparcia socjoterapeutycznego albo terapeutycznego. MOS zatrudnia wychowawców, nauczycieli, psychologa, pedagoga, socjoterapeutę, terapeutę, podejmuje także współpracę z rodzicami. Przy Ośrodku funkcjonują Gimnazjum nr 154 i 141 Liceum Ogólnokształcące. Uczniowie gimnazjum mają możliwość nadrobienia zaległości szkolnych z poprzednich lat; uczniowie z przynajmniej rocznym opóźnieniem edukacyjnym korzystają z prawa promocji śródrocznej – ukończenia dwóch klas w jednym roku szkolnym.

Specjalistyczny Punkt Konsultacyjny

Służy radą i pomocą osobom, które wychowują młodych ludzi i pracują z dziećmi i młodzieżą ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Bursa nr 8

Jest międzyszkolną koedukacyjną placówką opiekuńczo-wychowawczą dla uczniów szkół średnich i policealnych.

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 4 swoje statutowe zadania realizuje w następujących formach pracy:

- trening umiejętności społecznych, wywodzący się z wcześniej prowadzonego Treningu Zastępowania Agresji ¹;
- trening poznawczo-behawioralny;
- trening komunikacji interpersonalnej;
- socjoterapia;
- psychoterapia;
- biofeedback;
- zajęcia reedukacyjne.

W czasie wolnym od zajęć nasi wychowankowie pracują w kółkach zainteresowań: teatralnym, sportowym, kulinarnym, przyrodniczym, uczestniczą w warsztatach rękodzieła, malarstwa i rysunku, rozwijają swoje zamiłowania w klubie filmowym i chórze.

2. Temat działania

W Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Warszawie od 17 lat wdrażane są skuteczne metody wychowawcze i terapeutyczne dla dzieci i młodzieży.

Podstawą oddziaływania wychowawczego jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT).

Stworzony przez dyrektora ZPOW silny i spójny zespół pracowników – dzięki stosowaniu tej koncepcji terapii – doskonali własne umiejętności, modeluje zachowania wychowanków i przede wszystkim wierzy, że to, co robi, ma wymierny sens społeczny.

Terapia poznawczo-behawioralna nastawiona jest na zmianę sposobu myślenia (sfera poznawcza) i zmianę zachowania (sfera behawioralna).

**Opiera się na współpracy osób uczestniczących w procesie terapeutycznym:
dziecko | ucznia | wychowanka oraz rodzica | nauczyciela | wychowawcy.**

W procesie wychowania dzieci i młodzieży bardzo ważnym ogniwem są osoby dorosłe. Jeśli posiadają umiejętności społeczne na najwyższym poziomie, stanowią dla młodych ludzi wzór do naśladowania, a nawet model konstruktywnych zachowań.

Nauczyciel lub wychowawca, który dobrze zna dziecko – jego dotychczasowe życie, potrzeby i możliwości – ma sposobność rozpoznania i diagnozowania, czy i jakie mechanizmy

¹ W placówce odbyły się pierwsze w Polsce międzynarodowe szkolenia trenerów TZA. Autorka tekstu otrzymała honorowy certyfikat od nieżyjącego już prof. A.P. Goldsteina. Przed kilkoma laty treningi TZA zostały zastąpione w placówce treningami umiejętności społecznych.

patogenne funkcjonują w rodzinie wychowanka. Dając wskazówki, jak nie powielać błędów popełnianych przez rodziców, staje się korektywnym rodzicem².

Kompetentna i życzliwa osoba dorosła wspiera dziecko. Używa pozytywnych komunikatów i często stosuje wzmocnienia. Jednocześnie stanowczo i konsekwentnie reaguje na niewłaściwe zachowania. Sprzyja w ten sposób kształtowaniu pożądanych postaw młodego człowieka i zarazem zwiększa jego szanse na prawidłowy rozwój.

Zespół Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Warszawie tworzą ludzie wyposażeni w specjalistyczną wiedzę. Cechuje ich wysoki poziom umiejętności niezbędnych do podejmowania adekwatnych strategii zachowań, co potwierdziły ewaluacja wewnętrzna i zewnętrzna, a przede wszystkim wysoka skuteczność stosowanych metod. Nasi wychowankowie wykazują wyższe umiejętności społeczne niż przeciętne obserwowane u dzieci w innych placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Rejestrujemy ponadto tendencję wzrostową pożądanych zachowań podopiecznych naszej placówki.

Program oparty na terapii poznawczo-behawioralnej, wdrażany zarówno przez dyrektora ZPOW, jak i szkoleniowców, przyczynia się do stałego doskonalenia kompetencji wszystkich pracowników oraz podnoszenia poziomu placówki.

Na podstawie terapii poznawczo-behawioralnej przyjęliśmy hasła przewodnie koncepcji terapeutycznej stosowanej w Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych.

STOP-KLATKA = POMYŚL INACZEJ

ZACHOWUJESZ SIĘ, JAK MYŚLISZ

CZUJESZ TAK, JAK MYŚLISZ

JESTEŚ TYM, CO MYŚLISZ O SOBIE

3. Cele i odbiorcy działań

Obszar: Dorośli – kadra pedagogiczna, pracownicy administracji i obsługi, rodzice

- Zdobywanie umiejętności „korektywnego rodzica”.
- Uzyskiwanie przez kadre pedagogiczną umiejętności asertywnej komunikacji dzięki udziałowi w obowiązkowych szkoleniach.

² Termin, którego używamy od 2012 roku w ślad za amerykańskim psychologiem Jeffreyem Youngiem, psychologiem, autorem wielu projektów na temat zaburzeń osobowości, w tym skuteczności teorii poznawczo-behawioralnej. Autorka opracowania uczestniczyła w warsztatach na ten temat, prowadzonych przez samego autora *Teorii schematów* Jeffrey Younga, który w pracy z pacjentem używa terminu „korektywny rodzic” w odniesieniu do psychoterapeuty.

- Kształtowanie kompetencji trenerskich w zakresie umiejętności społecznych.
- Poszukiwanie alternatywnych sposobów myślenia w celu wdrażania adekwatnych strategii zachowań.
- Kształtowanie umiejętności w obszarze kontroli emocji.

W myśl realizowalnej koncepcji wychowawczej tak przygotowany dorosły nie tylko edukuje dzieci i młodzież w zakresie umiejętności społecznych. Dorosły przestrzega również praw dziecka, zapobiegając „krzywdzeniu instytucjonalnemu”, które występuje jako skutek krytykowania dzieci przez rodziców, wychowawców i nauczycieli oraz stosowania wobec młodych ludzi agresji i przemocy.

Dorośli zamiast stosowania krytyki, przekazują dzieciom i młodzieży konstruktywne komunikaty zawierające wskazówki, np.: „To zrobiłeś dobrze, a to zrobiłbym inaczej”. Zamiast powiedzieć: „Znowu spóźniłeś się do szkoły”, mówią: „Oczekuję, że jutro przyjdiesz o 9:00 – o tej godzinie zaczynają się lekcje”.

Komunikat kierowany przez dorosłych do młodego człowieka nie zawiera słowa „nie”, stanowi natomiast wskazówkę, jak wychowanek ma postępować, jak się zachować. Dorośli mówią: „Wrzuć, proszę, papierek do kosza”, zamiast powiedzieć: „Nie rzucaj papierka”. Używają życzliwych komunikatów, dając do zrozumienia, że podopieczny jest dla nich ważny, np.: „Słyszę, co do mnie mówisz, i rozumiem, że jest ci trudno”.

Rodzice, dzięki udziałowi w treningach umiejętności oraz uczestnictwu w organizowanych dla nich grupach wsparcia, doskonalą swoje kompetencje pedagogiczne. Uczą się adekwatnych zachowań wobec własnych dzieci oraz umożliwiają transfer wyuczonych przez dzieci umiejętności społecznych w środowisku rodzinnym. Wsparciem dla rodziców w poznawaniu skutecznych strategii wychowawczych jest kadra pedagogiczna, która wykazuje empatię i zrozumienie.

Dorośli, kształtując u dzieci i młodzieży umiejętności poznawania i wyrażania uczuć i emocji, motywują ich do pozytywnej zmiany i rozwoju moralnego w zakresie przyjętego przez społeczeństwo systemu wartości.

Obszar: Dzieci i młodzież

- Rozwój w sferze poznawczej poprzez zmianę sposobu myślenia, poszukiwanie działań alternatywnych do zachowań agresywnych, obronnych, automatycznych, często wyuczonych w dzieciństwie.
- Przygotowanie do życia zgodnego z obowiązującymi normami społecznymi i prawnymi.

Trenerami umiejętności dzieci i młodzieży są wychowawcy oraz inni pracownicy szkoły, którzy modelują pożądane zachowania (są wzorami takich zachowań), a także prezentują konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów. Modele zachowań kreują także rodzice.

Wszyscy nowi wychowankowie podpisują ze szkołą kontrakt, stwierdzając, że są świadomi zasad obowiązujących w placówce oraz wiedzą, jakim celom służy ich przestrzeganie.

Kontrakt: szkoła – wychowanek

1. Powstrzymuję się od zachowań agresywnych i przemocowych.

Jestem życzliwy dla siebie i innych.

Uczę się konstruktywnego rozwiązywania problemów.

Uczę się adekwatnych strategii zachowań.

2. Nie stosuję środków psychoaktywnych, narkotyków i alkoholu.

Tym samym zachowuję czysty umysł i autonomię.

3. Systematycznie uczęszczam na zajęcia lekcyjne

(minimum 80% obecności).

Stosowanie się do zasad panujących w naszej szkole pomoże Ci w kształtowaniu

Siły Twojego Charakteru

oraz ułatwi Ci

Osiągnięcie Wyznaczonych Celów.

Tylko od Ciebie, od Twojego sposobu myślenia zależy,
jakiego wyboru zachowań dokonasz!

Obszar: Bezpieczeństwo

- Dbłość o klimat społeczny zapewniający poczucie bezpieczeństwa.
- Redukcja zachowań agresywnych, sprzyjająca atmosferze życzliwości i zaufania.
- Respektowanie praw dziecka poprzez stosowanie sprzyjających metod pracy.
- Zapewnienie bezpieczeństwa w aspekcie fizycznym i emocjonalnym, umożliwiające rozszerzenie sfery poznawczej, a tym samym lepsze funkcjonowanie ucznia w szkole i grupie.

Dzięki przestrzeganiu przez wszystkich – a przede wszystkim przez dorosłych – jednakowych i spójnych zasad, na czele z zasadą życzliwości, w placówce jest bezpieczniej. Zasady obowiązują zarówno na zajęciach lekcyjnych, pozalekcyjnych, jak i w grupie wychowawczej.

Obszar: Metody pracy

- Wdrażanie skutecznych metod pracy z dziećmi w oparciu o teorię poznawczo-behawioralną (CBT).
- Wykorzystanie modelu Alberta Ellisa³.
- Stosowanie technik poznawczo-behawioralnych.

STOP-KLATKA – technika będąca swoistym dialogiem sokratejskim – powstrzymuje dysfunkcyjne, często automatyczne zachowania. Służy jako wzorzec nauczania różnych umiejętności społecznych, m.in. proszenia o pomoc, radzenia sobie z oskarżeniem, obrony swoich praw, odkrywania i wyrażania uczuć.

STOP-KLATKA podstawowa

1. Co się dzieje?
2. Co chcesz zrobić?
3. Wybierz najlepszy sposób i zrób to.

STOP-KLATKA rozszerzona

1. Sytuacja problemowa (Co się stało? Co się dzieje?)
Oddziel fakty od interpretacji, która najczęściej dotyczy negatywnych myśli o sobie, o świecie, o innych ludziach.
2. Jakie emocje przeżywasz (przeżywałeś)? Gdzie odczuwasz je w ciele?
Użyj reduktorów, monitów, np. wolne oddychanie, liczenie wstecz, pozytywne myślenie.
3. Co chcesz zrobić?
Możesz działać, przeżywać, np. zastosować Mindfulness.
4. Wybierz najlepszy sposób i zrób to.
Zadbaj o ton głosu, postawę ciała, dobór słów.

W zależności od okoliczności możemy również zapytać wychowanków, jak w tej sytuacji mogli się czuć inni ludzie – uczestnicy zdarzenia, dzięki czemu zadamy o rozwój empatii.

Swoistym podsumowaniem zdobywania umiejętności społecznych są organizowane w placówce Festiwale Umiejętności Społecznych (pokazy) oraz, od trzech lat, konkursy, w których udział biorą całe klasy i grupy wychowawcze wraz z nauczycielami i wychowawcami. Przedsięwzięcia te służą zarówno ćwiczeniu umiejętności, jak i wspólnej zabawie. Uczestnicy prezentują na scenie wybrane lub wylosowane umiejętności społeczne, a występy wychowanków ocenia jury. Zwycięskim zespołom przyznawane są atrakcyjne nagrody, np. wyjście na darmową pizzę, wycieczka do kina itp.

³ Albert Ellis – amerykański psycholog i psychoterapeuta, twórca terapii poznawczo-behawioralnej. Model ABC Ellisa: A (Activating event), B (Belief), C (Consequence).

Kształtowanie umiejętności społecznych w czasie treningu odbywa się poprzez:

- Modelowanie – dorośli modelują konstruktywne zachowania.
- Przeuczenie – dzieci i młodzież trenują umiejętności.
- Transfer – dzieci i młodzież wykorzystują umiejętności w życiu.

Inne, poza treningami, formy pracy realizowane z wychowankami ZPOW:

- Zielone Szkoły oraz zimowe i letnie obozy sportowe – ważny czynnik integrujący wychowanków i grono pedagogiczne.
- Wyjazdy szkoleniowo-integracyjne dla kadry pedagogicznej. Odbyły się dwa wyjazdy szkoleniowe, których uczestnicy zdobywali umiejętności społeczne.
- Zajęcia w chórze prowadzonym przez dyrektora, tworzoną przez podopiecznych i kadre – ważny czynnik integrujący uczniów i grono pedagogiczne.
- Spotkania w Klubie Filmowym, odbywające się co dwa tygodnie. Założeniem KF są nie tylko poznawanie filmów i historii kina, ale również późniejsze dyskusje w klasach i grupach, podczas których wychowankowie mają naturalną okazję do prowadzenia debaty, wystąpień publicznych, obrony swego zdania – z zachowaniem zasad treningu umiejętności społecznych, tj. podkreślania właściwych postaw i nieobrażania innych.
- Wolontariat – praca w straży dla zwierząt i w domu opieki społecznej.
- Współpraca z Towarzystwem Przyjaciół Warszawy.

4. Uzyskane efekty

Przeprowadzone w Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych ewaluacja zewnętrzna oraz wewnętrzna – w formie ankiet, wywiadów, rozmów z rodzicami i obserwacji – potwierdziły znaczny wzrost umiejętności społecznych. Dzięki stałemu i systematycznemu treningowi, w którym bierze udział kadra pedagogiczna, pracownicy administracji, rodzice oraz dzieci i młodzież, obserwujemy w placówce jego pozytywne rezultaty:

- Wzrost kompetencji wychowawczych i terapeutycznych.
- Wzrost umiejętności społecznych kadry pedagogicznej.
- Wzrost kompetencji wychowawczych rodziców.
- Doskonalenie umiejętności społecznych młodzieży i dzieci.
- Wzmocnienie siły Zespołu dzięki otwartej i życzliwej komunikacji oraz sprawnemu przepływowi informacji.
- Wypracowanie przez nauczycieli, wychowawców i trenerów spójnych zasad.
- Konstruktywne rozwiązywanie problemów – wzór współpracy dla grup młodzieży.
- Wzmocnienie integracji dorosłych i dzieci.

- Zwiększenie bezpieczeństwa w zakresie zdrowia i w sferze emocjonalnej – sprzyjających wszechstronnemu rozwojowi dziecka, wychowaniu, edukacji, terapii i socjoterapii.
- Skuteczność wspólnie wypracowanego jednego wzorca życzliwych i pozytywnych zachowań STOP-KLATKA.
- Zwiększenie efektywności współpracy z rodziną.
- Pogłębienie współpracy merytorycznej z władzami oświatowymi i samorządowymi oraz innymi instytucjami, m.in. w formie organizacji szkoleń z treningu komunikacji, zapewniania opieki studentom odbywającym staże, prowadzenie edukacji i wychowania poprzez kulturę, np. udział uczniów szkoły specjalnej w występach teatralnych na terenie placówki.
- Zintensyfikowanie promocji placówki w środowisku lokalnym:
 - ✓ konferencje: „Konferencja Poznawczo-Behawioralna”, „Terapia CBT Dzieci i Młodzieży”, „Skuteczne Metody Wychowawcze i Terapeutyczne w 15-letnim Doświadczeniu Zespołu Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych – Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 4 i Bursy nr 8”;
 - ✓ warsztaty i szkolenia;
 - ✓ sympozja na terenie dzielnicy, miasta i kraju;
 - ✓ inne formy upowszechniające wiedzę o skutecznych metodach pracy z dziećmi i młodzieżą oraz inspirujące do efektywnego działania.

W roku 2016 w Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych odbędzie się konferencja dla bielańskich pedagogów oraz pedagogów z młodzieżowych ośrodków socjoterapii.

5. Wnioski z realizacji

Sprawdzone w Zespole Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych metody pracy, osadzone w nurcie poznawczo-behawioralnym (CBT), stanowią przykład wysokiej skuteczności działań i zarazem dobrej praktyki. Ich stosowanie wpływa na stałe podwyższanie jakości pracy wychowawczej, opiekuńczej, edukacyjnej i terapeutycznej oraz na poprawę bezpieczeństwa podopiecznych, przede wszystkim w aspekcie zdrowia fizycznego i psychicznego. Inną dobrą praktyką ZPOW jest stały charakter treningu umiejętności społecznych i komunikacji interpersonalnej, prowadzonego z udziałem dorosłych, dzieci i młodzieży.

6. Czynniki sprzyjające osiągnięciu sukcesu

- Wiedza merytoryczna zespołu i doświadczenie jego lidera – dyrektora placówki, podnoszących swoje kwalifikacje pedagogiczne i dzielących się wiedzą.
- Nowatorski pomysł – projekt, w który został zaangażowany cały zespół.

- Konsekwencja i systematyczność we wdrażaniu projektu.
 - System szkoleń wewnętrznych, zewnętrznych i superwizji, motywujących dorosłych, dzieci i młodzież do stałego podnoszenia kompetencji komunikacyjnych i umiejętności prospołecznych.
 - Stosowanie pozytywnych wzmocnień dla każdego konstruktywnego zachowania.
 - Nagradzanie zachowań pożądanych i ponoszenie konsekwencji w sytuacjach łamania zasad.
 - Modelowanie przez każdego dorosłego konstruktywnych zachowań i rozwiązywania problemów.
 - Siła zespołu tkwiąca w jego kompetencjach komunikacyjnych, spójności działań wychowawczych, a także w respektowaniu wspólnie wypracowanych zasad wychowania, dydaktyki oraz rozwoju młodego człowieka.
 - Naczelny charakter zasady życzliwości obowiązującej wszystkich: pracowników pedagogicznych i administracyjnych, rodziców, dzieci i młodzieży.
 - Dzielenie się pomysłami i doświadczeniem.
 - Stały rozwój, poczynszszy od Treningu Zastępowania Agresji, poprzez terapię poznawczo-behawioralną (CBT), aż do trzeciej fali CBT (Terapia Schematów, Mindfulness, Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT)⁴.
- Od ubiegłego roku na terenie placówki stopniowo wprowadzamy trzecią falę CBT i zaczęliśmy od Mindfulness.

Źródła

1. Martin E.P. Seligmann, (2010), *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Warszawa: Media Rodzina.
2. Stallard P., (2006), *Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą*, Poznań: Zys i S-ka.
3. Padesky Ch.A., Greenberger D., (2006), *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
4. Popiel A., Pragłowska E., (2008), *Psychoterapia poznawczo-behawioralna*, Warszawa: Paradygmat.
5. Goldstein A.P., Glick B., Gibbs J.C., (2004), *ART. Program zastępowania agresji*, Opole: Instytut Amity.
6. Fundacja Dzieci Niczyje, ulotka *Apel twojego dziecka*.

⁴ Autorka tekstu uczestniczyła w warsztatach ACT prowadzonych przez autora tej terapii dr. Kelly'ego Wilsona. Jest terapeutką Terapii Schematów, Mindfulness i EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).