

Περιγραφή των Θεραπευτικών στόχων και επισημάνσεις

Τα βασικά στοιχεία της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας για τα άτομα με Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή είναι η ψυχοεκπαίδευση, οι τεχνικές εξωτερίκευσης και η έκθεση με παρεμπόδιση της αντίδρασης. Τα στοιχεία αυτά ενσωματώνονται στο ηλεκτρονικό παιχνίδι «Ο Άρης και η Αράχνη» με τους παρακάτω τρόπους:

Επίπεδο 1- Το ύπουλο ξεκίνημα της διαταραχής:

Ο Άρης και η Λίτσα αφηγούνται τον ύπουλο τρόπο με τον οποίο ξεκίνησε η διαταραχή όταν σιγά-σιγά άρχισαν να ακολουθούν τις προσταγές της Αράχνης (δηλαδή της Ιδεοψυχαναγκαστικής Διαταραχής) χάρη στον φόβο που τους έκανε να αισθάνονται. Ο Άρης, συνειδητοποιώντας ότι εγκλωβίζεται ολοένα και περισσότερο στον ιστό της Αράχνης, αποφασίζει να ζητήσει την βοήθεια της Σοφής Κουκουβάγιας.

Επίπεδο 2- Το Φίλτρο της Σκέψης:

Η Αράχνη αποκτά δύναμη πάνω στα έντομα στο λιβάδι επειδή τα εκφοβίζει. Χρησιμοποιώντας το γνωσιακό μοντέλο του Salkovskis' (1999) για την Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή, η Σοφή Κουκουβάγια παρομοιάζει τη ροή της σκέψης με ένα ρυάκι. Αντικείμενα που δεν θα πρέπει να βρίσκονται στο νερό φιλτράρονται χάρη σε ένα φίλτρο νερού. Στη ροή της σκέψης υπάρχει επίσης ένα φίλτρο, το οποίο φιλτράρει τις παράλογες σκέψεις και έτσι δεν τις αντιλαμβανόμαστε ή δεν τους δίνουμε μεγάλη σημασία. Η Αράχνη έχει χαλάσει το φίλτρο της σκέψης του Άρη και της Λίτσας, κάτι που τους κάνει να προσέχουν και να δίνουν μεγάλη σημασία στις παράλογες σκέψεις τους και να μην μπορούν να τις αγνοήσουν.

Επίπεδο 3- Τα εργαλεία που βοηθούν στην μάχη ενάντια στην Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και οι τεχνικές εξωτερίκευσης:

Στη μάχη τους ενάντια στην Αράχνη, ο Άρης και η Λίτσα χρειάζονται τέσσερα πράγματα: να είναι καλοί με τον εαυτό τους, να έχουν θάρρος και γενναιότητα, να έχουν υπομονή και έναν καλό βοηθό. Το τετράφυλλο τριφύλλι αναπαριστά αυτές τις τέσσερις στρατηγικές και επαναλαμβάνεται στα επόμενα επίπεδα, όταν το παιδί καλείται να αποφασίσει ποια στρατηγική είναι η πιο ενδεδειγμένη. Χρησιμοποιώντας μία τεχνική εξωτερίκευσης, η Σοφή Κουκουβάγια παροτρύνει τους φίλους μας να βρουν αστεία παρατσούκλια για την Αράχνη.

Επίπεδο 4- Δημιουργώντας τον Χάρτη των Καταναγκασμών

Ο Άρης και η Λίτσα πρέπει να συγκεντρώσουν όλα τα πράγματα που η Αράχνη τους προστάζει να κάνουν και να τα βαθμολογήσουν ως προς την δυσκολία που θα ένιωθαν αν δεν υπάκουαν στις προσταγές της Αράχνης και δεν τα έκαναν (1=πολύ εύκολο, 10=πολύ δύσκολο). Επειδή χρειάζονται θάρρος για να αντιμετωπίσουν την Αράχνη, οι ασκήσεις στον Χάρτη των Καταναγκασμών ονομάζονται «Ασκήσεις Θάρρους». Το παιδί χρειάζεται επίσης να φτιάξει τον δικό του Χάρτη των Καταναγκασμών με τις δικές του Ασκήσεις Θάρρους.

Επίπεδο 5- Πρώτη Άσκηση Θάρρους

Η Σοφή Κουκουβάγια βοηθάει τους δύο φίλους να απλοποιήσουν κάποιες από τις ασκήσεις θάρρους και τους καθοδηγεί να πραγματοποιήσουν τις ευκολότερες. Η Λίτσα είναι πρόθυμη να ξεκινήσει πρώτη και με δισταγμό ακολουθεί ο Άρης. Η Σοφή Κουκουβάγια παροτρύνει το παιδί να εξασκηθεί στην ευκολότερη άσκηση θάρρους πολλές φορές την ημέρα.

Επίπεδο 6- Επόμενες Ασκήσεις Θάρρους

Η Λίτσα συνεχίζει τις ασκήσεις θάρρους και παροτρύνει τον Άρη και τον βοηθό τους να μην εγκαταλείψουν την μάχη ενάντια στην Αράχνη. Η Σοφή Κουκουβάγια συμβουλεύει τους δύο φίλους να μην βιαστούν να προχωρήσουν στην επόμενη άσκηση θάρρους πριν εξασκηθούν καλά στην προηγούμενη.

Επίπεδο 7- Επόμενες Ασκήσεις Θάρρους

Ο Άρης συνεχίζει με τις επόμενες ασκήσεις θάρρους. Επειδή όμως διστάζει και τις αναβάλλει, η Λίτσα και ο βοηθός τους τον παροτρύνουν να συνεχίσει τις ασκήσεις θάρρους χρησιμοποιώντας το τετράφυλλο τριφύλλι σαν υπενθύμιση.

Επίπεδο 8- Παρουσίαση του Πιστοποιητικού

Η Σοφή Κουκουβάγια απονέμει ένα πιστοποιητικό στον Άρη και την Λίτσα για να τους επιβραβεύσει για την πολύ καλή τους προσπάθεια. Το πιστοποιητικό αυτό περιγράφει όλα όσα ο Άρης και η Λίτσα έχουν μάθει. Το παιδί επίσης λαμβάνει ένα πιστοποιητικό. Σε αυτό αναφέρεται ότι το παιδί μπορεί να ζητήσει βοήθεια οποιαδήποτε στιγμή, εάν χρειαστεί.

Οι λέξεις- κλειδιά

Στο τέλος των επιπέδων I, II και III, το σημειωματάριο αναβοσβήνει στο κάτω μέρος της σελίδας. Κάνοντας κλικ πάνω στο σημειωματάριο ένα διαδραστικό φύλλο εργασίας εμφανίζεται. Εάν το παιδί συμπληρώσει το φύλλο εργασίας με ένα μόνο λάθος, σημαίνει ότι έχει ολοκληρώσει επιτυχώς το συγκεκριμένο επίπεδο και η Σοφή Κουκουβάγια του αποκαλύπτει τη λέξη-κλειδί για το επόμενο επίπεδο.

Στα επόμενα επίπεδα, ο θεραπευτής σε συνεργασία με τους γονείς καθορίζει εάν το παιδί έχει ολοκληρώσει ικανοποιητικά την άσκηση θάρρους που του ανατέθηκε. Η λέξη-κλειδί είναι απαραίτητη για να συνεχιστεί το παιχνίδι. Αν το παιδί έχει κάνει τις ασκήσεις θάρρους, μπορεί να κάνει κλικ στην απάντηση “Ναι” και μετά η Σοφή Κουκουβάγια του αποκαλύπτει την επόμενη λέξη-κλειδί.

Επίπεδο 2 ΑΚΡΙΔΑ

Επίπεδο 3 ΦΙΛΤΡΟ ΣΚΕΨΗΣ

Επίπεδο 4 ΙΣΤΟΣ

Επίπεδο 5 ΧΑΡΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΓΚΑΣΜΩΝ

Επίπεδο 6 ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΘΑΡΡΟΥΣ

Επίπεδο 7 ΙΣΤΟΤΟΠΙΟΣ

Επίπεδο 8 ΕΠΙΜΟΝΗ

Συμπληρωματικό Θεραπευτικό Υλικό

Για να υπάρξει μία συνέχεια μεταξύ του θεραπευτικού παιχνιδιού ή της θεραπείας και της καθημερινότητας του παιδιού-θεραπευόμενου, προσφέρεται συμπληρωματικό θεραπευτικό υλικό που μπορείτε να κατεβάσετε από την ιστοσελίδα του ηλεκτρονικού παιχνιδιού «Ο Άρης και η Αράχνη». Τα Φύλλα Εργασίας 1 έως 3 είναι όμοια με αυτά που βλέπετε στον υπολογιστή. Ωστόσο, οι απαντήσεις μπορεί να διαμορφωθούν κατά βούληση. Το Φύλλο Εργασίας 4 προϋποθέτει την δημιουργία ενός Χάρτη Καταναγκασμών. Τα Φύλλα Εργασίας 5 έως 7 έχουν στόχο να βοηθήσουν στις ασκήσεις έκθεσης ή θάρρους. Για να βοηθήσετε το παιδί να συνηθίσει να κάνει τις ασκήσεις του σε σταθερή βάση, συνιστούμε να αναθέτετε τις εργασίες 1 έως 7 για το σπίτι μετά το πέρας κάθε ολοκληρωμένης θεραπευτικής συνεδρίας.

Το ηλεκτρονικό παιχνίδι «Ο Άρης και η Αράχνη» είναι ένα θεραπευτικό εργαλείο, το οποίο σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστά τον θεραπευτή. Μόνο ο θεραπευτής μπορεί να αποφασίσει εάν το παιδί είναι έτοιμο να προχωρήσει στο επόμενο επίπεδο. Η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή είναι μία χρόνια διαταραχή, που συχνά επιμένει και είναι δύσκολο να ξεπεραστεί. Πολλά παιδιά χρειάζονται περισσότερες θεραπευτικές συνεδρίες από τα 8 επίπεδα του παιχνιδιού για να το ολοκληρώσουν και να λάβουν το πιστοποιητικό. Προτείνεται επομένως η επανάληψη των επιπέδων V, VI και VII κάνοντας τις απαραίτητες τροποποιήσεις, όσες φορές χρειαστεί, μέχρις ότου το παιδί ολοκληρώσει αρκετές ασκήσεις θάρρους. Ταυτόχρονα, το παιδί μπορεί να αντλήσει θάρρος και θέληση να αντιμετωπίσει την διαταραχή παρατηρώντας τον Άρη και την Λίτσα στην δική τους προσπάθεια να αντιμετωπίσουν την Αράχνη ή την Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή.