

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Εξατομικευμένη ΓΣΘ σε παιδί με ΔΑΦ

Βαγκαλιώτη Δανάη

Ψυχολόγος, ΜΑ
Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία

Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών

ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΛΚΗ

Άλκης (ψευδώνυμο) • 10 ετών • Δ΄ Δημοτικού • ΔΑΦ • ~30 εβδομαδιαίες συνεδρίες (σε εξέλιξη)

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

- Χιούμορ και αυθόρμητη έκφραση
- Μοιράζεται χαρές και ανησυχίες

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

- Προσμονή για τις συνεδρίες
- Θετική σχέση και ενεργή συμμετοχή



ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

- Ελληνικά οδικά δίκτυα, ρομποτική
- Ξένες γλώσσες και αθλητισμός

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πολύ καλή σχολική επίδοση, φίλοι
- Υψηλή θεραπευτική κινητοποίηση

«Θέλω να μιλήσω για το άγχος μου και θέλω να με βοηθήσεις.»

ΑΥΘΟΡΜΗΤΗ ΦΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΜΑΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΜΕΙΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

«Θέλω να μιλήσω για το άγχος μου»

Άγχος σε εκδρομή με οδικά μπλόκα, για είσοδο σε ασανσέρ και φόβο με το καζανάκι

ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

Ντροπή για τον εαυτό σχετικά με stimming και συμμετοχή σε ψυχοθεραπεία.

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΟ ΠΡΟΦΙΛ

Ευαισθησία στον ήχο



ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ

Δυσκολία στην ευελιξία
Διχοτομική Σκέψη

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ

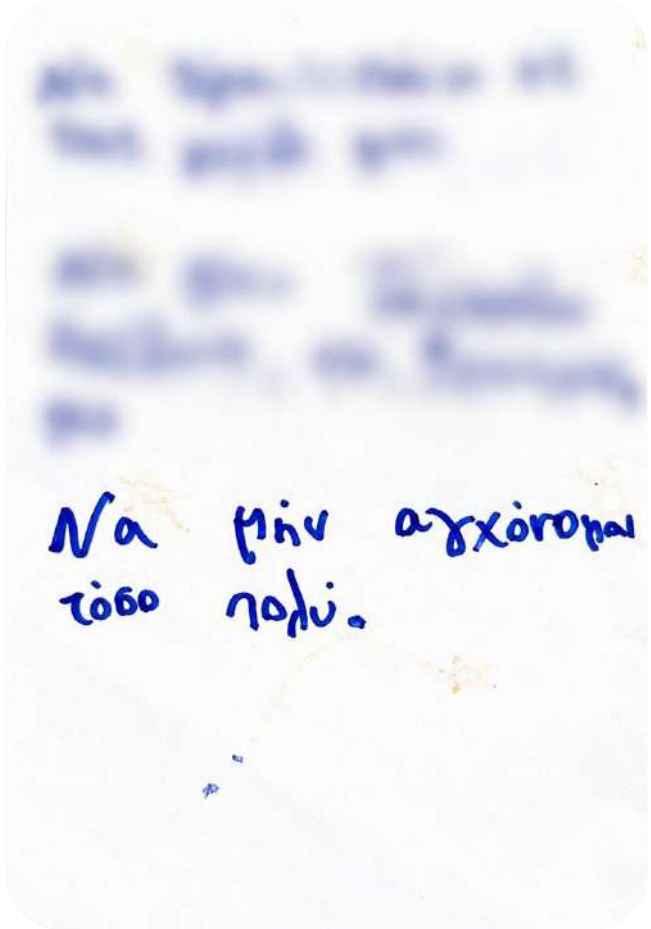
Δυσκολία στη διεκδικητικότητα και στην έκφραση ορίων.

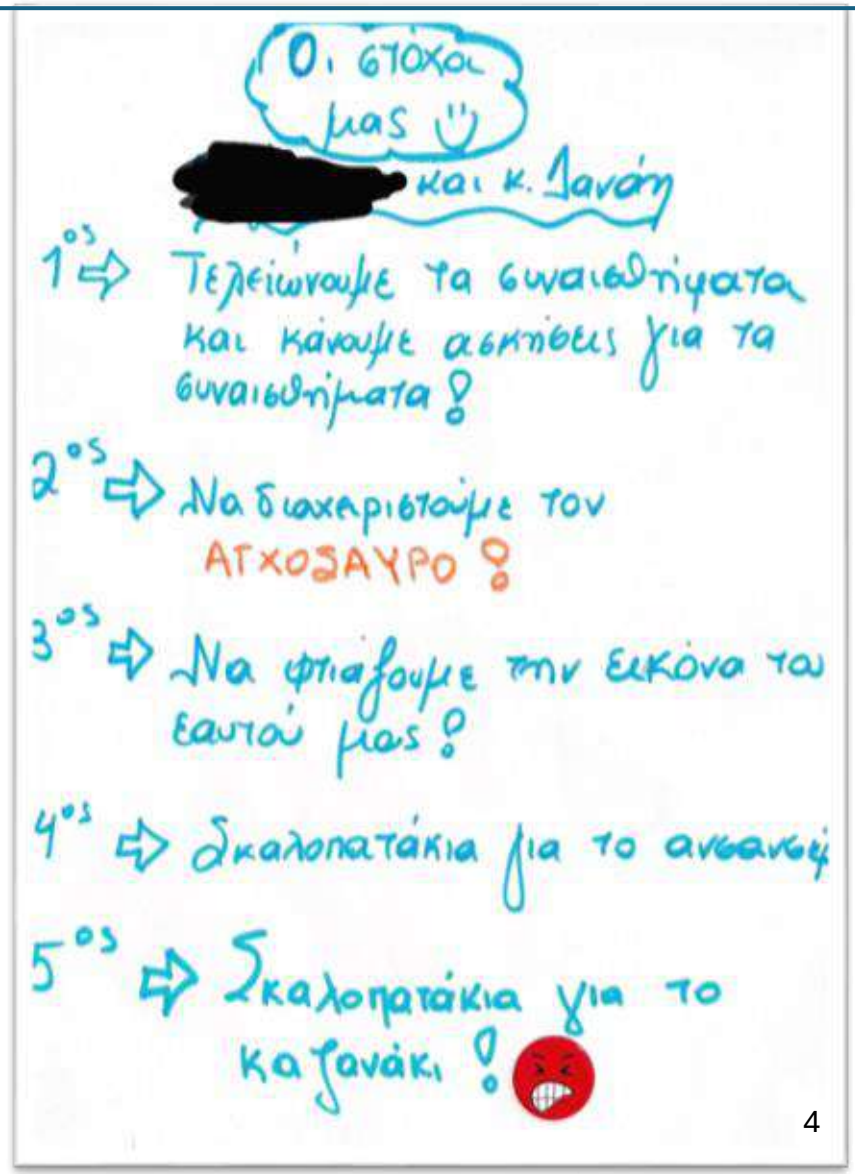
ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ

Ιδιαίτερα ενδιαφέροντα, Ξένες γλώσσες, Υψηλή θεραπευτική κινητοποίηση, Καλό μαθησιακό προφίλ, Παρέες

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ







ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ

Άγχος και ειδικές φοβίες
(ασανσέρ, καζανάκι, οδικά μπλόκα).

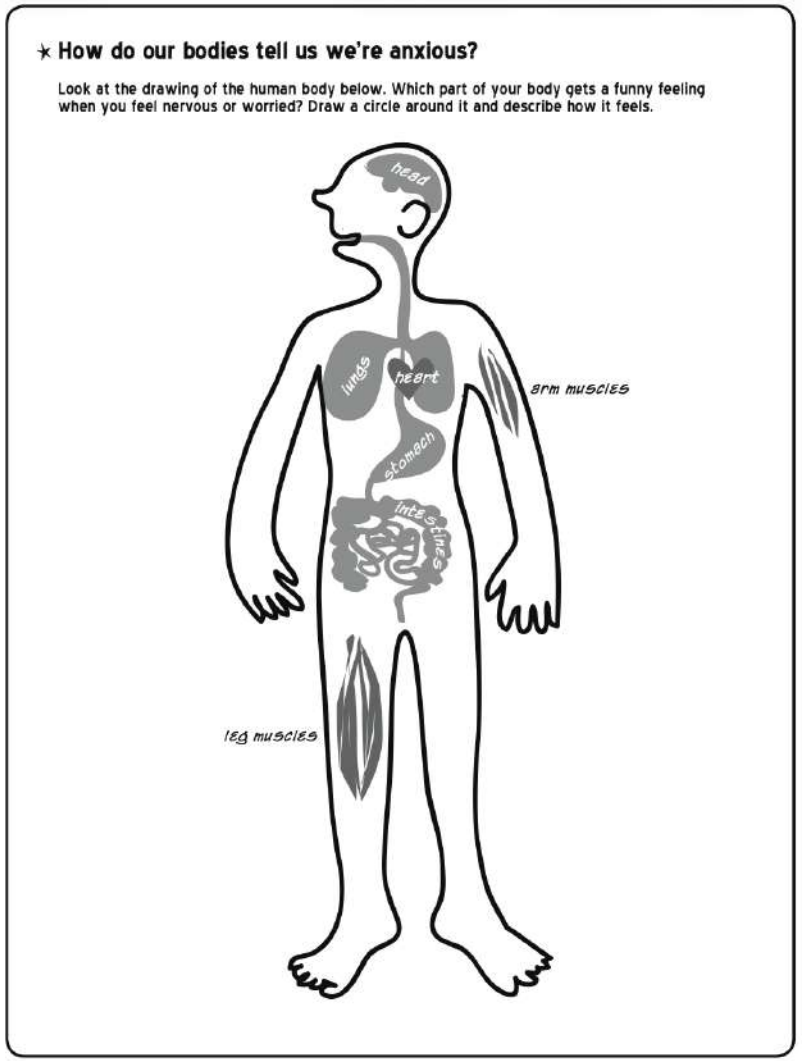


ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ



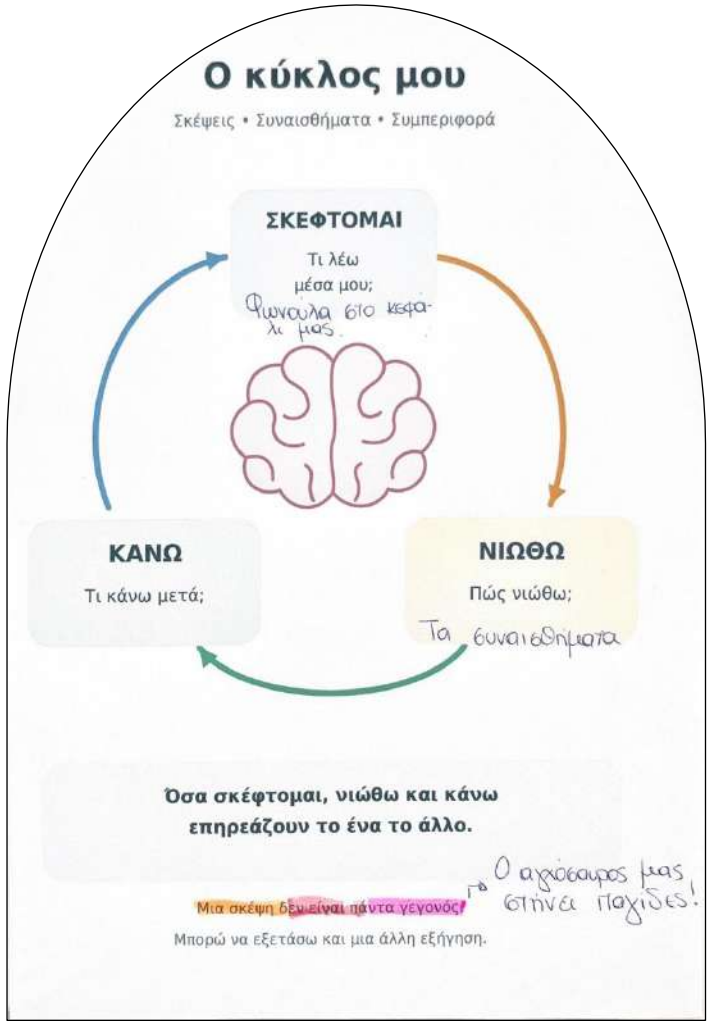






(The Coping Cat,2006)

ΤΟ ΓΣΘ ΜΟΝΤΕΛΟ



«ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ»

«Το μυαλό μας είναι ένα εργοστάσιο σκέψεων που δουλεύει συνεχώς! Άλλες μας κάνουν να αισθανόμαστε όμορφα και άλλες μας δυσκολεύουν.»

«Κάποιες έρχονται πολύ γρήγορα, σαν ένας κεραυνός.»





Θα μείνω μέσα!

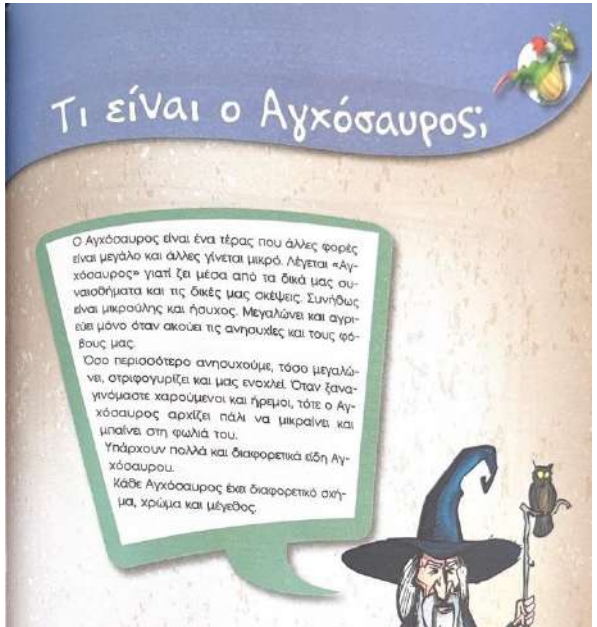
«Ο ΑΓΧΟΣΑΥΡΟΣ»: ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

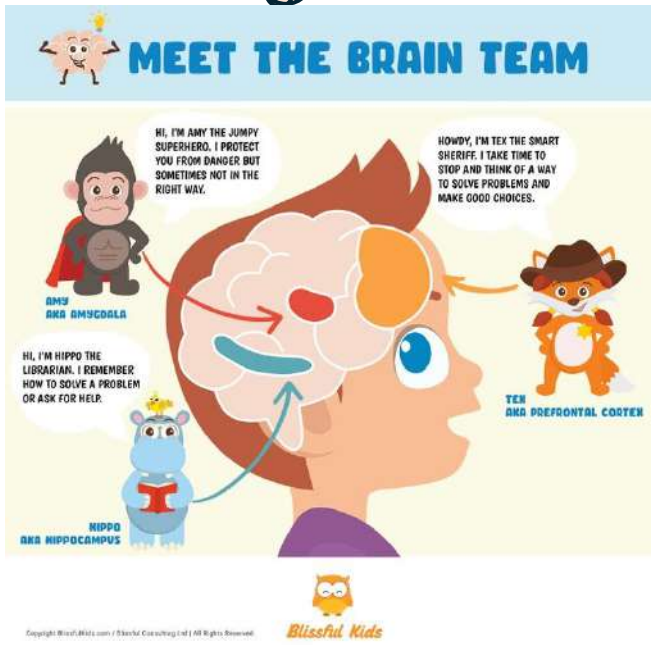
ΤΙ ΕΙΝΑΙ;

ΠΟΥ ΖΕΙ;

ΤΙ ΜΟΥ ΛΕΕΙ;

(ΑΓΓΕΛΟΣΟΠΟΥΛΟΥ&ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ , 2012)







«ΠΟΤΕ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ Ο ΑΓΧΟΣΑΥΡΟΣ»

Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΑ;

Να μας στήνει παγίδες!
Σκέφτεται τα πιο καταστροφικά σενάρια και κάνει τον μάντη!

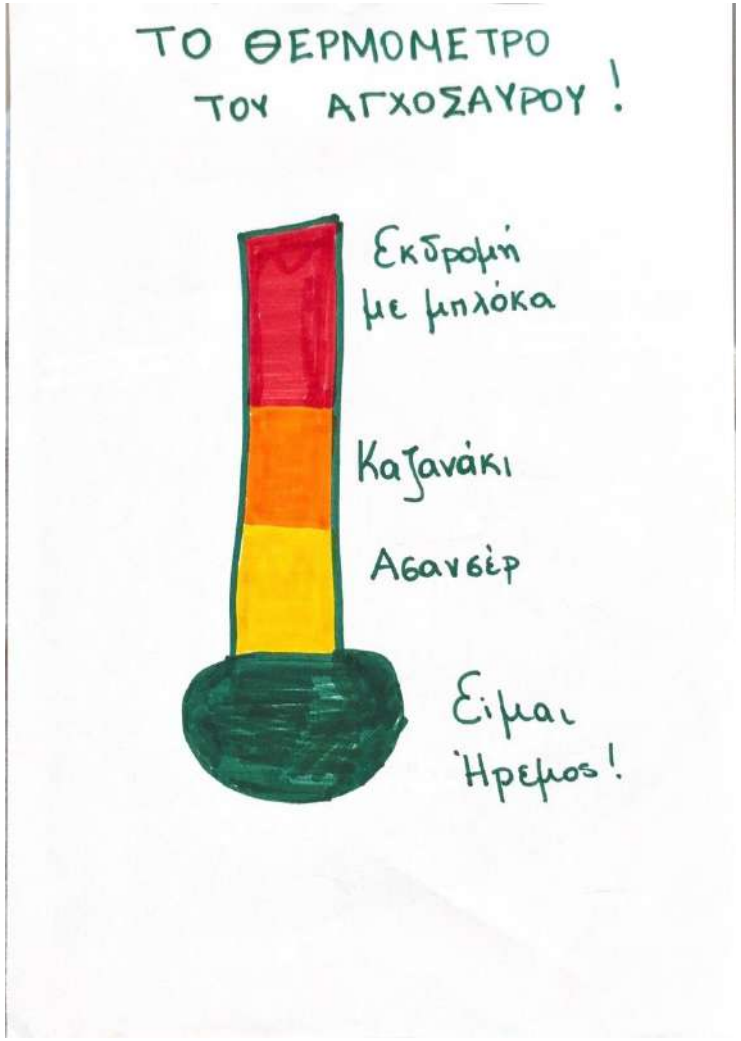


ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΤΟΝ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΙΚΡΟΥΛΗ;



Αυτόματες
Σκέψεις ,Φαύλος
Κύκλος, Γνωσιακά
Σφάλματα

«ΘΑ ΤΟΥ ΑΠΑΝΤΗΣΟΥΜΕ ΠΙΣΩ!»



Εξυπνόσαυρος! Ξέρει πότε ο Αγχόσαυρος μεγαλώνει και τον βάζει στη θέση του! Ζει στο κέντρο ελέγχου της λογικής!



Φόρα τα γυαλιά για να του απαντήσει!

Ιεράρχηση Αγχογόνων Ερεθισμάτων
Εναλλακτική Σκέψη

«ΤΟ ΑΣΑΝΣΕΡ» :ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΕΚΘΕΣΗ

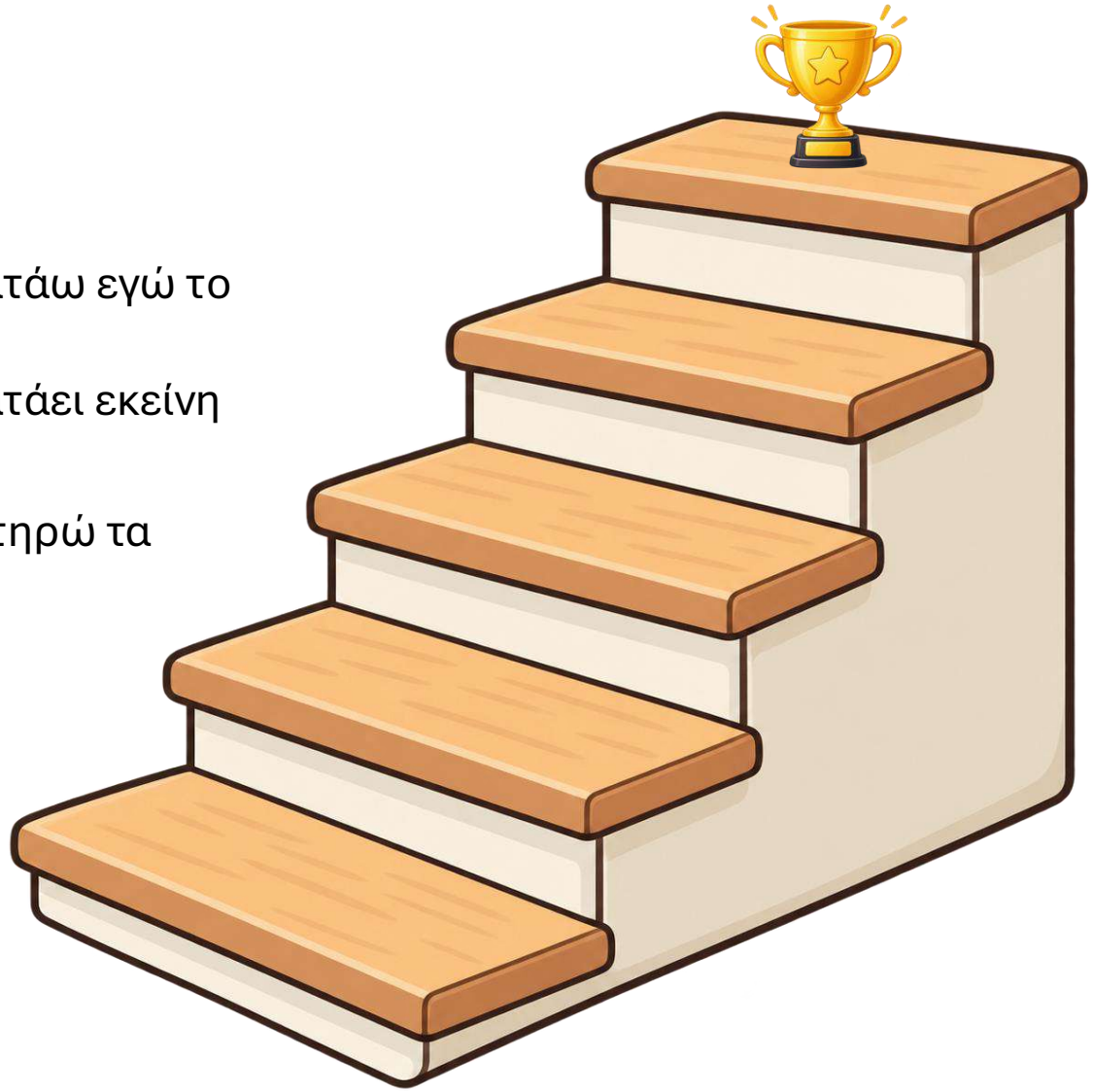
5. Μπαίνω μαζί με τη μαμά και πατάω εγώ το κουμπί. Τα κατάφερα!

4. Μπαίνω μαζί με τη μαμά και πατάει εκείνη το κουμπί.

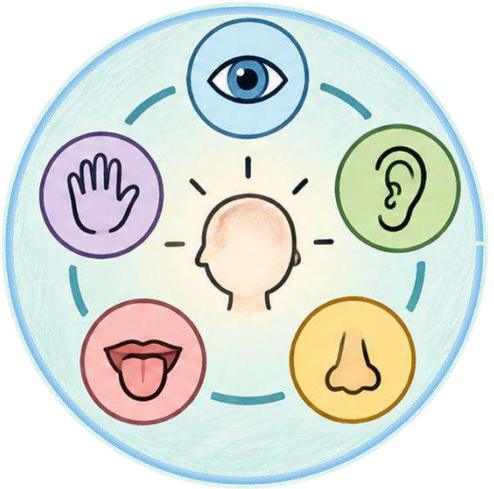
3. Μπαίνω μαζί με τη μαμά, παρατηρώ τα κουμπιά και ξαναβγαίνω.

2. Πατάω το κουμπί του ασανσέρ και κοιτάζω τις πόρτες να ανοίγουν και να κλείνουν.

1. Παρατηρώ το εσωτερικό του ασανσέρ χωρίς να μπω μέσα!



- ✓ Συζήτηση για το ρόλο της αποφυγής.
- ✓ «Μπορώ να κάνω κάτι ακόμα και αν έχω άγχος» Σε κάθε σκαλοπάτι, θυμάμαι τα λόγια του Εξυπνόσαυρου!



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΟ ΠΡΟΦΙΛ



ΤΟ ΚΑΖΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΝΑΤΟΙ ΘΟΡΥΒΟΙ

ΣΤΟΧΟΣ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ ΣΤΟΝ ΗΧΟ

Κοινωνικές Ιστορίες: *«Οι Πέντε Αισθήσεις» & «Δυνατοί ή Ξαφνικοί Θόρυβοι» (Faherty,2014)*



Οι Πέντε Αισθήσεις

Υπάρχουν πέντε βασικές αισθήσεις. Οι αισθήσεις είναι:

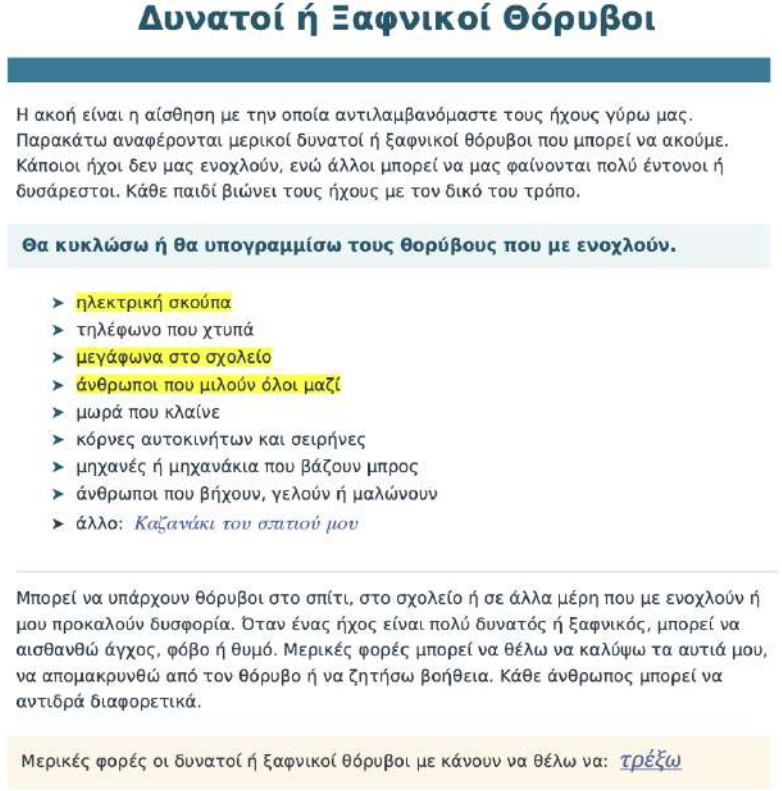
ΑΚΟΥΩ – Ακοή
ΜΥΡΙΖΩ – Όσφρηση
ΓΕΥΟΜΑΙ – Γεύση
ΑΚΟΥΜΠΑΩ – Αφή
ΒΛΕΠΩ – Όραση

Όλοι αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μέσα από τις αισθήσεις μας. Κάποια παιδιά βιώνουν ορισμένες αισθητηριακές εμπειρίες πιο έντονα, ενώ άλλα λιγότερο έντονα. Κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του τρόπο να αισθάνεται τον κόσμο.

Μερικές φορές αυτό που αντιλαμβάνομαι με τις αισθήσεις μου είναι ευχάριστο. Μερικές φορές αυτό που αντιλαμβάνομαι με τις αισθήσεις μου δεν είναι ευχάριστο. Μερικές φορές μπορεί να μου προκαλεί δυσφορία, πόνο ή σύγχυση. Και μερικές φορές δεν νιώθω κάτι ιδιαίτερο.

Στο φύλλο αυτό θα διαβάσω, θα σημειώσω και θα γράψω τι είναι αλήθεια για μένα σχετικά με τις αισθήσεις μου.

Κάτι που θα ήθελα να θυμάμαι: _____



Δυνατοί ή Ξαφνικοί Θόρυβοι

Η ακοή είναι η αίσθηση με την οποία αντιλαμβανόμαστε τους ήχους γύρω μας. Παρακάτω αναφέρονται μερικοί δυνατοί ή ξαφνικοί θόρυβοι που μπορεί να ακούμε. Κάποιοι ήχοι δεν μας ενοχλούν, ενώ άλλοι μπορεί να μας φαίνονται πολύ έντονοι ή δυσάρεστοι. Κάθε παιδί βιώνει τους ήχους με τον δικό του τρόπο.

Θα κυκλώσω ή θα υπογραμμίσω τους θορύβους που με ενοχλούν.

- ηλεκτρική σκούπα
- τηλέφωνο που χτυπά
- μεγάφωνα στο σχολείο
- άνθρωποι που μιλούν όλοι μαζί
- μωρά που κλαίνε
- κόρνες αυτοκινήτων και σειρήνες
- μηχανές ή μηχανάκια που βάζουν μπρος
- άνθρωποι που βήχουν, γελούν ή μαλώνουν
- άλλο: *Καζανάκι του σπιτιού μου*

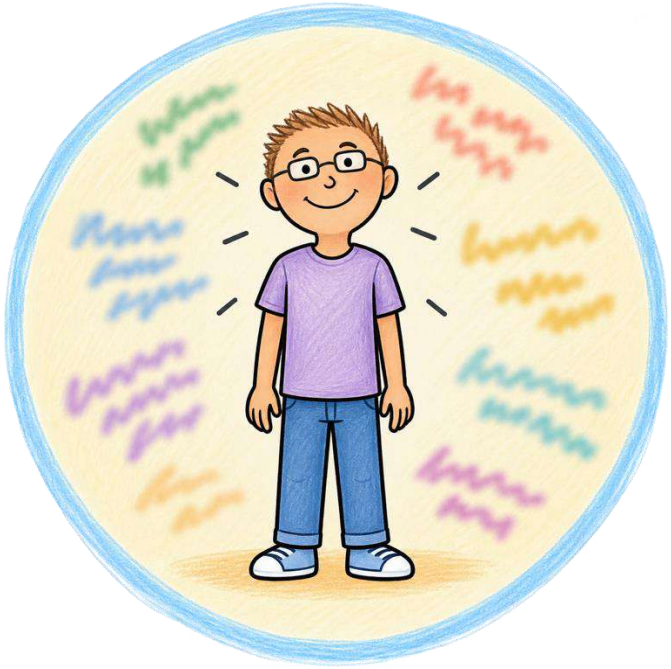
Μπορεί να υπάρχουν θόρυβοι στο σπίτι, στο σχολείο ή σε άλλα μέρη που με ενοχλούν ή μου προκαλούν δυσφορία. Όταν ένας ήχος είναι πολύ δυνατός ή ξαφνικός, μπορεί να αισθανθώ άγχος, φόβο ή θυμό. Μερικές φορές μπορεί να θέλω να καλύψω τα αυτιά μου, να απομακρυνθώ από τον θόρυβο ή να ζητήσω βοήθεια. Κάθε άνθρωπος μπορεί να αντιδρά διαφορετικά.

Μερικές φορές οι δυνατοί ή ξαφνικοί θόρυβοι με κάνουν να θέλω να: *τρέξω*

Κάποιοι άνθρωποι είμαστε πιο ευαίσθητοι στον ήχο και αυτό είναι εντάξει! Μπορούμε να μάθουμε να το αντέχουμε!

➢ **Σταδιακή Έκθεση**

ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΝΤΡΟΠΗ



«Η ΚΑΚΙΑ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΑ» ΑΛΛΙΩΣ STIMMING



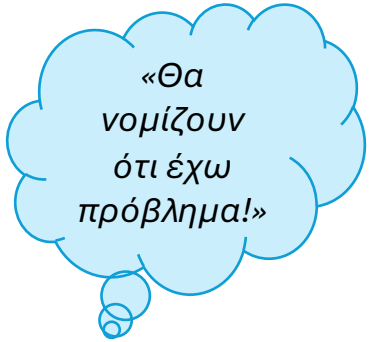


Εκπαίδευση σε διεκδικητικές απαντήσεις:

- Το κάνω γιατί μου αρέσει!
- Μερικές φορές έτσι δείχνω τη χαρά μου!
- Όπως κάποιοι χοροπηδάνε, εγώ κάνω αυτό!

«Η ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΑ ΑΛΛΑ ΝΤΡΕΠΟΜΑΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟ...»

Τι σκέφτομαι ότι θα πουν οι άλλοι Vs Τι σημαίνει για εμένα;





«Για εμένα είναι σημαντικό! Παίζουμε και μιλάω για το άγχος μου.»

Α. Ψυχοεκπαίδευση και Κοινωνική Ιστορία «*Γιατί οι άνθρωποι πάνε σε Ψυχολόγο*;»

Β. Ενίσχυση της αποδοχής του εαυτού,

Γ. Δραστηριότητα: «*Είναι δικαίωμά μου*!»

«Είναι δικαίωμά μου!»



- **Πληροφορίες που κρατάω για εμένα.**
- Πληροφορίες που μοιράζομαι με κοντινά μου πρόσωπα.
- Πληροφορίες που μοιράζομαι με φίλους ή στο σχολείο.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ



«Δεν ήξερα τι να του πω»

Περιστατικό Επιθετικής Συμπεριφοράς στο Σχολείο από Συνομήλικο.



Διερεύνηση Υποκειμενικής Εμπειρίας:

«Δεν ήξερα τι να του πω…Ντρεπόμουν, δεν έκανα κάτι.»

«Σκέφτηκα να το πω στη μαμά.»

Θετική ενίσχυση του τρόπου αντιμετώπισης:
«Το λέω σε έναν ενήλικα!»

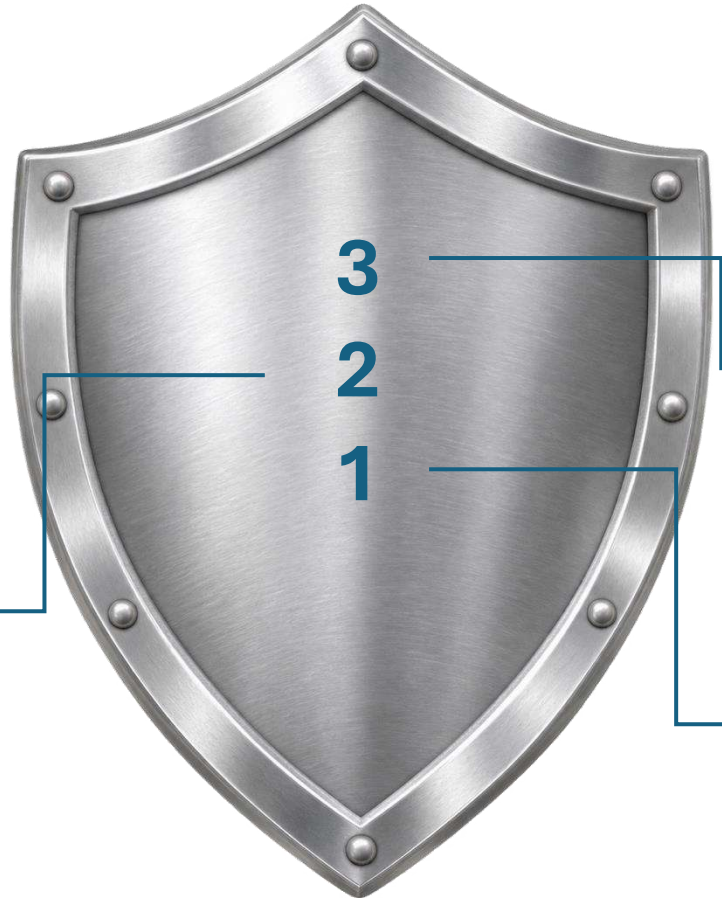
Ψυχοεκπαίδευση για τα προσωπικά όρια και εκπαίδευση στη διεκδικητική επικοινωνία.

Η Ασπίδα μου!

Επίλυση Προβλήματος:

Τι θα κάνω αν ξανασυμβεί;

Η ΑΣΠΙΔΑ ΜΟΥ



ΖΗΤΑΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΕΝΗΛΙΚΑ!

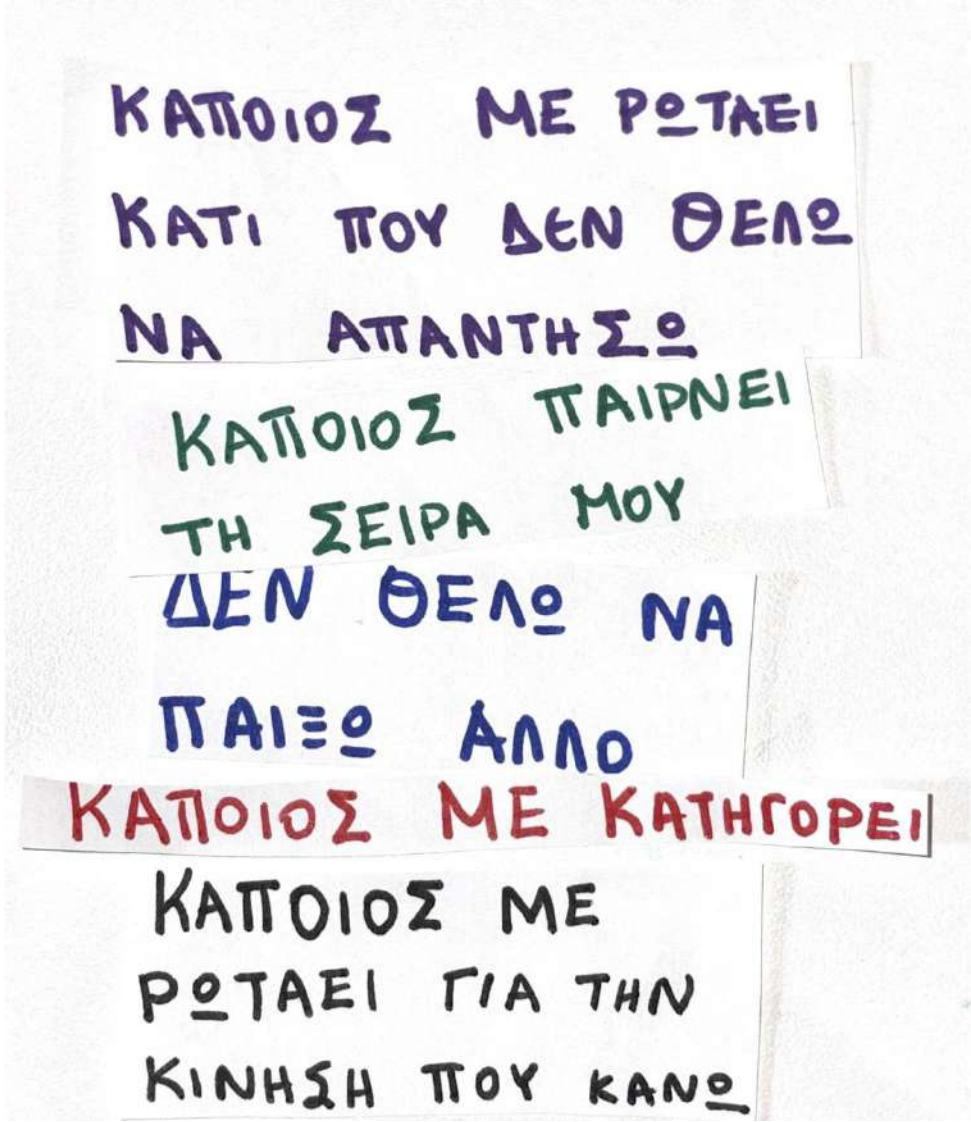
ΦΕΥΓΩ ΜΑΚΡΙΑ!

«ΣΤΑΜΑΤΑ!»

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

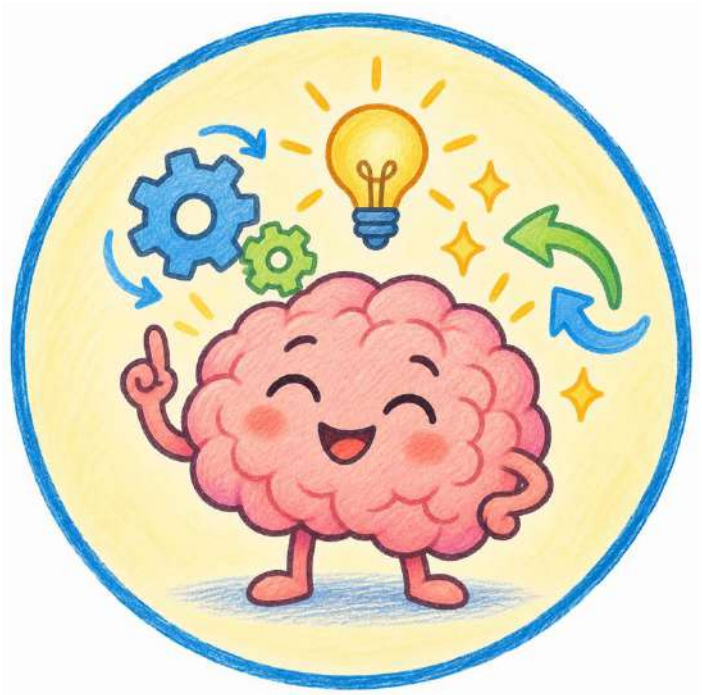
Α. Ψυχοεκπαίδευση και Συμβολικοί Χαρακτήρες.





Β. Role Play με σενάρια από τη καθημερινότητα του παιδιού.

ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ



Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ: ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΔΕΙΧΘΗΚΑΝ

➢ **Ευελιξία & Ρουτίνα:**

Δυσκολία στη τροποποίηση της καθιερωμένης σειράς και της λήξης της συνεδρίας: *«Αφού έτσι γίνεται πάντα…»*.



➢ **Διχοτομική Σκέψη:**

Αξιολογήσεις τύπου «άσπρο-μαύρο», «όλα ή τίποτα», χωρίς εύκολη αναγνώριση μέσων επιλογών: «*Ή καθόλου άγχος ή δεν μπορώ να το κάνω*», «*Αν δεν παίρνω πάντα καλούς βαθμούς, δεν είμαι καλός μαθητής*».



Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

✓Ευελιξία και Ρουτίνα:

Α. Αλλαγές στο πρόγραμμα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και συζήτηση.

«Μυαλό GPS: Αλλαγή διαδρομής»

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

Β. Ντετέκτιβ της Σκέψης:

«Ποιες άλλες εξηγήσεις θα δώσουμε;»

Εξάσκηση σε κοινωνικές καταστάσεις:

«Ένας φίλος σου δεν σου μίλησε στο διάλειμμα»

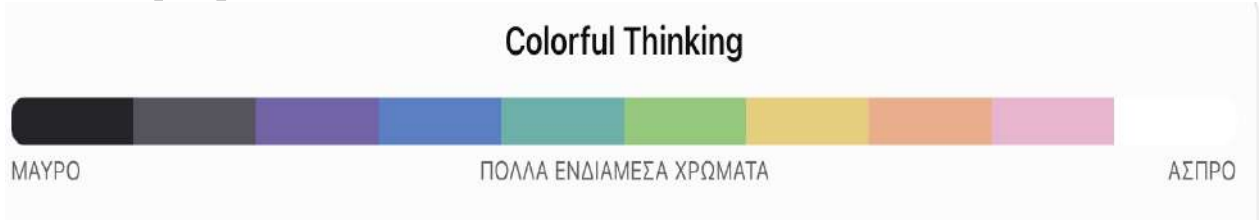
Σκέψη Κεραυνός: «Δεν θέλει να είμαστε φίλοι»

Ντετέκτιβ, θα μπορούσε να ισχύει κάτι άλλο;



Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

✓ Διχοτομική Σκέψη:



ΟΛΑ ΣΩΣΤΑ

Κάποιες φορές τα κάνω όλα σωστά και κάποιες όχι. Αυτό είναι φυσιολογικό. Σημασία έχει ότι προσπαθώ.

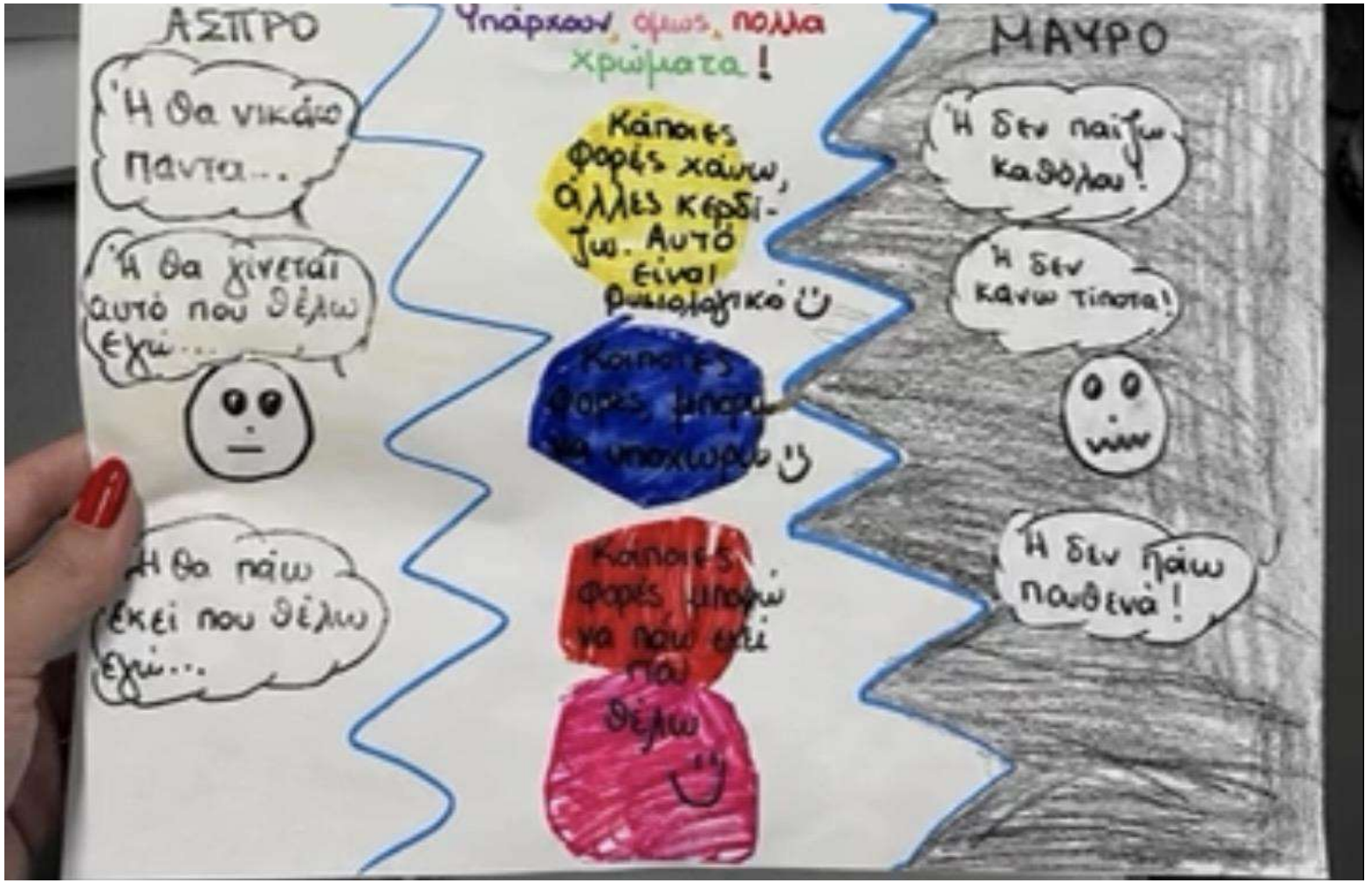
ΑΠΟΤΥΧΙΑ

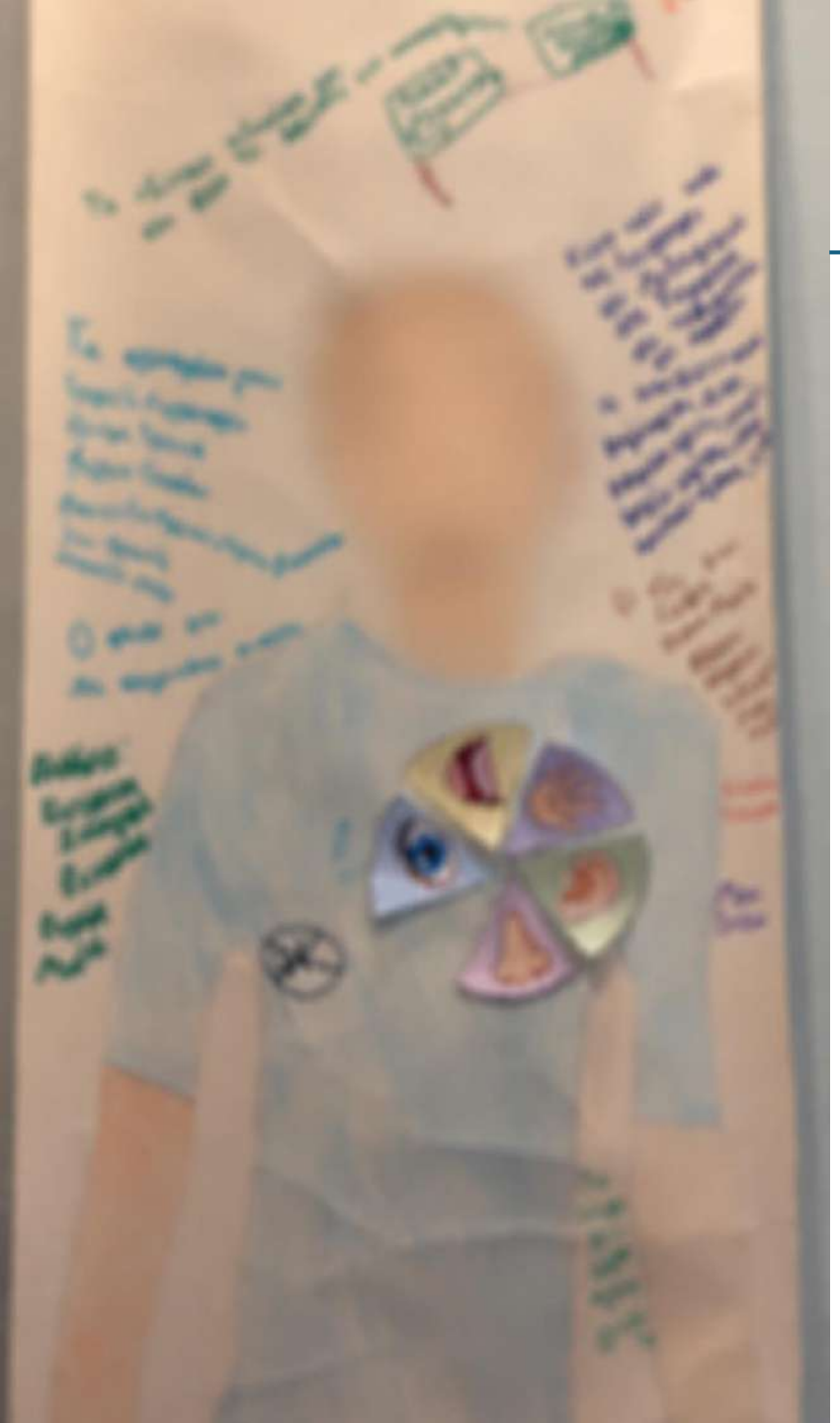
ΚΕΡΔΙΖΩ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Κάποιες φορές χάνω και κάποιες φορές κερδίζω. Έτσι είναι τα παιχνίδια!

ΕΙΜΑΙ ΚΑΚΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ





ΤΟ ΠΟΡΤΡΑΙΤΟ ΜΟΥ

- Το ιδιαίτερο ενδιαφέρον μου,
- Τα δυνατά μου σημεία,
- Τα αγαπημένα μου (χρώμα, φαγητό, παιχνίδι κλπ),
- Που δεν ήμουν καλός αλλά τώρα τα κατάφερα,
- Οι αισθήσεις μου («*Είμαι ευαίσθητος στον ήχο αλλά είμαι πολύ καλός στην όραση*»),
- Βραβείο γενναιότητας για το ασανσέρ,
- Τι με δυσκολεύει,
- Τα έντονα συναισθήματά μου,
- Το σώμα μου νιώθει ωραία με αυτό που κάνω (stimming),
- Τι μου αρέσει στον εαυτό μου,
- Τι βλέπουν οι άλλοι σ’ εμένα.

Η CBT...

ΠΩΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΗΚΕ

- Εξατομίκευση της παρέμβασης
- Οπτική ψυχοεκπαίδευση και συμβολικοί χαρακτήρες
- Χρήση μεταφορών
- Αξιοποίηση ειδικών ενδιαφερόντων
- Παιχνίδια ρόλων
- Αναγνώριση αυτόματων σκέψεων και γνωσιακών σφαλμάτων με αναπτυξιακά κατάλληλο τρόπο
- Σταδιακή έκθεση
- Επίλυση προβλήματος

ΤΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΕ

- Πιο ρεαλιστική αντίληψη του άγχους
- Εναλλακτικές σκέψεις με όλο και λιγότερη καθοδήγηση
- Χρήση ασανσέρ με ενήλικα και μεγαλύτερη ανοχή στον ήχο από το καζανάκι
- Πιο συνεκτική εικόνα εαυτού και μείωση της ντροπής
- Αποδοχή του stimming
- Μεγαλύτερη διεκδίκηση σε κοινωνικές καταστάσεις
- Μεγαλύτερη ευελιξία στις αλλαγές και εξοικείωση με εναλλακτικές οπτικές

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

Βιβλιογραφία

Αγγελοσοπούλου, Α., & Ζαφειροπούλου, Μ. (2012). *Ο αγχόσαυρος: Οδηγός διαχείρισης συναισθημάτων με γνωσιακές-συμπεριφοριστικές τεχνικές*. Πεδίο.

Faherty, C. (2014). *Αυτισμός: Τι σημαίνει για μένα; Οδηγός στην αυτογνωσία και στην επικοινωνία* (Β. Α. Παπαγεωργίου, Μτφ. & Επιμ.). Ροτόντα.

Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2006). *Coping cat workbook* (2nd ed.). Workbook Publishing.