Materiały dodatkowe do podręcznika *Terapia schematów dzieci i młodzieży*

redakcja: Christof Loose, Peter Graaf, Gerhard Zarbock

Przekład: Joanna Arentewicz

Copyright © for the Polish edition by Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.,
Sopot 2016.

Materiały tylko do wykorzystania z podręcznikiem
Terapia schematów dzieci i młodzieży.

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.
ul. J. Bema 4/1a
81–753 Sopot
e-mail: gwp@gwp.pl
www.gwp.pl

Wykaz materiałów

Charakterystyka osiemnastu schematów wyróżnionych przez Jeffreya E. Younga
Dziennik monitorowania płaczu
Dziennik monitorowania snu
Protokół karmienia i odżywiania – wersja 1
Protokół karmienia i odżywiania – wersja 2
Zorientowany na tryby i potrzeby protokół zabawy
Kwestionariusz schematów – dla dzieci od dziesiątego roku życia
Drabinki do skalowania mocnych i słabych stron
Zorientowany na tryby i potrzeby protokół rozmowy
Arkusz obserwacji trybu: cechy trybu
Plan ćwiczeń: lista kontrolna
Tygodniowy protokół obserwacji trybu
Formularz samoobserwacji części i trybów
Arkusze robocze do strukturyzacji, protokołowania i ilustrowania przebiegu procesu terapeutycznego
    Pozytywne cechy: samoocena
    Pozytywne cechy: ocena drugiej osoby
    Pozytywne cechy: przyporządkowanie do palców lewej dłoni
    Pozytywne cechy: przyporządkowanie do palców prawej dłoni
    Co już udało mi się osiągnąć
    Co chcę jeszcze osiągnąć
    Szablony trybów do kolorowania i wycinania
    Przedstawienie trybów przy użyciu lalek z wyjaśnieniami
    Przedstawienie trybów przy użyciu lalek z cytatami z trybów
    Samoobserwacja części i trybów
    Tygodniowy protokół obserwacji trybu
    Wywiad z trybem (eksploracja)
    Wpływ trybu: „za" i „przeciw"
    Tryb: myśli, uczucia, działania, skutki
    Myśli towarzyszące trybowi: dokładna obserwacja
    Cechy trybu
    Ograniczanie trybu: lista działań i strategii
    Strategie służące ograniczeniu oddziaływania trybu
    Aktywacja trybu: lista działań i strategii
    Strategie służące aktywacji trybu
    Karta przypominająca o trybie w formie obrazkowej
    Karta przypominająca o trybie – wersja podstawowa

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Karta przypominająca o trybie – wersja rozbudowana
Plan ćwiczeń: lista kontrolna
Wewnętrzny dom: topograficzny model doświadczeń, trybów i schematów
Topograficzny model trybów i schematów
Karta przypominająca o schemacie
Ćwiczenia wyobrażeniowe służące uaktywnieniu troskliwych trybów i ich zasobów
Podstawowe elementy pracy z trybami – instrukcja dla terapeuty
Przykładowe wyjaśnienie działania schematów przez porównanie ich z automatycznymi programami biologicznymi
Historie do pracy terapeutycznej: przykłady
Formularz wywiadu z trybem (eksploracja)
Ilustracja postaci na krzesłach do dialogu z wewnętrznymi częściami
Szablony kart obrazkowych do pracy z trybami
Bodziec wyzwalający i tryb z typowymi dla niego myślami, uczuciami i działaniami
Karta przypominająca o trybie (obrazek)
Samoobserwacja części i trybów
Karta przypominająca o trybie
Książki dla dzieci pomocne przy omawianiu schematów i trybów
Model stopni odpowiedzialności według Bena Furmana
Kwestionariusz dotyczący równowagi potrzeb w rodzinie
Kwestionariusz dotyczący zasobów rodziny (mocnych stron i ich źródeł)
Kwestionariusz do diagnozy struktur rodzinnych
Kwestionariusz dotyczący opinii na temat praw i potrzeb dzieci
Kwestionariusz dotyczący wartości i norm w rodzinie
Teoria i terapia systemowa: główne założenia i terminy
Delegowanie interpersonalne
Zadania rozwojowe rodziny
Wzory kart przypominających dla rodziców
Karta przypominająca o trybie
Karta przypominająca o schemacie
Kolejność kroków w pracy wyobrażeniowej z rodzicami
Formularz obserwacji trybów dla rodziców
Tygodniowy protokół obserwacji trybu dla rodziców
Samoobserwacja części i trybów – formularz dla rodziców
Wykaz uznanych przez International Society of Schema Therapy instytutów w Niemczech, Austrii i Szwajcarii

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Charakterystyka osiemnastu schematów wyróżnionych przez Jeffreya E. Younga

(1) Opuszczenie/Niestabilność Więzi (myśl przewodnia: rozczarowanie)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Poczucie, że ważne osoby nie są w stanie zapewnić stabilnego emocjonalnego wsparcia, bliskości czy praktycznej pomocy ani dodać sił, gdyż są niestabilne emocjonalnie, ewentualnie nieprzewidywalne, niegodne zaufania lub rzadko obecne.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Niestabilna relacja, brak stałej miłości i wsparcia, na przemian opieka i porzucenie
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Wkrótce znów zostanę opuszczony; nie mam stałych przyjaciół, wcześniej czy później znowu zostanę sam"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Szukanie przyjaciół, którzy nie są stali (za młodzi, za starzy, nieodpowiedni)
	Unikanie	Odrzucanie bliskości w relacjach, ucieczka przy poważnych propozycjach dotyczących związku
	Nadmierna kompensacja	Roszczeniowa postawa wobec przyjaciół, budowanie ciasnych, tłamszących związków

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(2) Nieufność/Skrzywdzenie (myśl przewodnia: brak zaufania)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Zakładanie, że będzie się przez innych ranionym, krzywdzonym, poniżanym, oszukiwanym, okłamywanym, wykorzystywanym lub ośmieszanym.
- Często przekonanie o tym, że wyrządzana krzywda jest celowa albo stanowi efekt nieusprawiedliwionego lub skrajnego zaniedbania.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Skrzywdzenie emocjonalne, fizyczne lub seksualne
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Nadmierna bliskość jest niebezpieczna; muszę bardzo uważać, bo zostanę wykorzystany, okłamany, będę maltretowany, krzywdzony"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Poszukiwanie ograniczających, wykorzystujących lub krzywdzących przyjaźni bądź związków
	Unikanie	Uwarunkowane lękiem unikanie sytuacji, w których można zostać wykorzystanym bądź skrzywdzonym
	Nadmierna kompensacja	Poszukiwanie przyjaciół, których można zdominować, wykorzystywać i ewentualnie poniżać

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(3) Deprywacja Emocjonalna (myśl przewodnia: brak zaspokojenia)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Przekonanie o tym, że odczuwane pragnienie otrzymywania normalnego emocjonalnego wsparcia nie zostanie wystarczająco zaspokojone z powodu braku:
  a) zainteresowania (brak uwagi, troski, ciepła lub więzi w znaczeniu wzajemnej bliskości);
  b) empatii (brak zrozumienia i gotowości do słuchania, ograniczone okazywanie uczuć lub brak komunikacji dotyczącej wzajemnych uczuć);
  c) ochrony (niedodawanie siły, brak ukierunkowania – brak pomocy w budowaniu poczucia przewidywalności i brak przewodnictwa).

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Zaniedbanie, chłód emocjonalny, odrzucenie
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Źle na tym wychodzę, nie dostaję miłości, wsparcia ani zrozumienia"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Wybieranie chłodnych emocjonalnie przyjaciół, nieproszenie o szanowanie własnych potrzeb, przyzwalanie na odrzucenie
	Unikanie	Wycofanie emocjonalne i społeczne, sny na jawie
	Nadmierna kompensacja	Emocjonalna roszczeniowość, nieprzewidywalne poświęcanie siebie w przyjaźniach, potem znowu ich zaniedbywanie

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(4) Wadliwość/Wstyd (myśl przewodnia: bezwartościowość)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Poczucie bycia niewystarczająco dobrym, złym, niechcianym czy małowartościowym lub posiadania zasadniczych braków w konkretnych dziedzinach.
- Lęk przed tym, że inni mogą odkryć, iż nie jest się wartym miłości.
- Nadwrażliwość na krytykę, odrzucenie, obwinianie.
- Brak pewności siebie w kontaktach z ludźmi.
- Odczuwanie wstydu lub dostrzeganie przede wszystkim własnych wad.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Kompromitowanie dziecka przed innymi, lekceważenie dziecięcych stref bezpieczeństwa, dyskredytowanie dziecięcych potrzeb
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Jestem taki nieporadny, że wszyscy to zaraz zauważą; nie jestem warty miłości, robię wiele błędów, czuję się małowartościowy"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Pielęgnowanie przyjaźni, w których doświadcza się wstydu, akceptowanie roli kozła ofiarnego
	Unikanie	Introwertyczne, ale spięte zachowanie, ukrywanie siebie, nieujawnianie swojego zdania
	Nadmierna kompensacja	Zawyżona ocena własnej osoby z dążeniem do perfekcjonizmu, jak również ze skłonnością do szorstkiej krytyki czy dyskredytowania innych

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(5) Izolacja Społeczna/Wyobcowanie (myśl przewodnia: odizolowanie)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Wrażenie odcięcia od reszty świata, bycia innym niż pozostali ludzie, ewentualnie brak przynależności do jakiejkolwiek grupy (rówieśniczej).

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Rodzina izolowana społecznie (ewentualnie rodzina imigrancka lub reprezentująca mniejszość etniczną) bądź wykluczone społecznie ważne dla dziecka osoby
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Jestem inny/moja rodzina jest inna; inni mnie/nas nie rozumieją; ja/my nie należę/należymy do tego miejsca/tej społeczności"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Akceptacja wykluczenia, chętne akceptowanie samotności
	Unikanie	Unikanie przyjaźni i aktywności grupowych
	Nadmierna kompensacja	Nawiązywanie przypadkowych znajomości, chęć bycia przyjacielem każdego, dopasowywanie swojego zachowania do innych

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(6) Zależność/Niekompetencja (myśl przewodnia: zależność)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Przekonanie o tym, że bez znacznego wsparcia ze strony innych ludzi nie jest się w stanie sprostać w kompetentny sposób codziennym obowiązkom, troszczyć się o siebie odpowiednio do swojego wieku, rozwiązywać problemów dnia codziennego, radzić sobie z nowymi zadaniami i podejmować trafnych decyzji.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Nadmierna troskliwość, rodzice unikają powtarzania przez dziecko ich własnych trudnych doświadczeń; ewentualnie rodzice z zaburzeniami lękowymi lub po traumatycznych doświadczeniach
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Jestem słaby i bezradny, bez rodziców lub moich nauczycieli nie mogę niczego dokonać, o niczym zdecydować"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Proszenie rodziców o załatwianie własnych spraw, na przykład o zapraszanie innych dzieci na spotkania, odrabianie pracy domowej
	Unikanie	Unikanie wyzwań, oddawanie odpowiedzialności, odrzucanie zadań
	Nadmierna kompensacja	Podejmowanie ryzykownych przedsięwzięć połączone z przecenianiem siebie i swoich możliwości, szukanie „wpływowych" przyjaciół, niedopuszczanie do siebie potrzebnej pomocy czy wsparcia

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(7) Podatność na Zranienie lub Zachorowanie (myśl przewodnia: wrażliwość na zranienie)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Przesadna obawa przed domniemaną katastrofą lub przed tym, że nie będzie się w stanie zapobiec problemom zdrowotnym (np. zawał serca, AIDS), wypadkom, problemom emocjonalnym (np. lęk przed zwariowaniem) lub nieszczęściom zewnętrznym (np. zerwanie się windy, napaść, katastrofa lotnicza, trzęsienie ziemi lub inne katastrofy naturalne).

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Zbytnia ostrożność, przestrzeganie przed chorobami i wypadkami, ścisła kontrola i podejmowanie przesadnych środków ostrożności
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Muszę mieć się na baczności, świat jest pełen niebezpieczeństw, jestem taki wrażliwy i łatwo mnie zranić"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Zajmowanie się negatywnymi informacjami, ciągła troska o zdrowie, podejmowanie różnych środków ostrożności, trzymanie telefonu komórkowego zawsze pod ręką
	Unikanie	Przesiadywanie w domu, unikanie potencjalnie niebezpiecznych sytuacji
	Nadmierna kompensacja	Beztroskie zachowanie, szukanie sensacji, prowokowanie wypadków przez lekkomyślne i nieuważne działania

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(8) Uwikłanie Emocjonalne/Nie w Pełni Rozwinięte Ja (myśl przewodnia: uwikłanie/uzależnienie)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Nadmierna bliskość z co najmniej jedną ważną osobą (często rodzicem) kosztem pełnej indywidualizacji i normalnego rozwoju społecznego.
- Często towarzyszące temu przekonanie, że przynajmniej jedna z uwikłanych emocjonalnie osób nie przetrwałaby lub nie mogłaby być szczęśliwa bez ciągłego wsparcia drugiej.
- Czasami połączone również z poczuciem bycia przygniatanym, spętanym lub posiadania niepełnej tożsamości.
- Nierzadko odczuwane jako poczucie pustki oraz braku oparcia i orientacji lub – w skrajnych przypadkach – jako zwątpienie we własną egzystencję.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Uzależnianie dzieci od siebie (np. parentyfikacja – dziecko zastępuje partnera lub rodzica), mieszanie się we wszystko, nadmierne moralizowanie przy niewłaściwym zachowaniu i wzbudzanie przez to poczucia winy
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Nie mogę żyć bez moich rodziców, a oni beze mnie, jestem zobowiązany robić dla nich wszystko, mówić im o wszystkim"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Niezrywanie dysfunkcyjnych przyjaźni, a nawet pewne ich pożądanie, nadmierne wspieranie rodziców, bycie pseudodorosłym doradcą, bycie dostępnym tylko dla rodziców lub dla jednego przyjaciela
	Unikanie	Unikanie bliskości rodziców i intensywnych przyjaźni (np. wyjechanie za granicę i trwanie tam w społecznej izolacji)
	Nadmierna kompensacja	Podkreślanie samowystarczalności, izolowanie się, dokładanie starań, aby być niezauważonym, nierobienie niczego dla innych, uporczywa powierzchowność w relacjach

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(9) Porażka (myśl przewodnia: zawodzenie)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Przekonanie o tym, że już się zawiodło lub nieuchronnie zawiedzie się w przyszłości albo że zasadniczo jest się gorszym od innych osób, na przykład na tym samym stanowisku czy w tej samej klasie.
- Przekonanie o tym, że jest się kimś głupim, niezdolnym, nieutalentowanym, nieporadnym, kimś, kto ma niższy status społeczny i kto odnosi mniejsze sukcesy niż inni.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Niewłaściwe wspieranie i nieodpowiednie zachęcanie do radzenia sobie z zadaniami rozwojowymi, dewaluowanie umiejętności dziecka, przedstawianie błędów jako głupoty
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Nie dam rady tego zrobić, inni są lepsi, nie uda mi się"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Wybieranie zadań i wyzwań poniżej własnych możliwości, nieprzeciwstawianie się nudnym zadaniom, stoicka akceptacja bycia niedocenianym
	Unikanie	Unikanie interesujących, wymagających czynności, odmawianie próbowania czegoś nowego lub trudnego
	Nadmierna kompensacja	Wybór specyficznych zadań i dążenie do perfekcji, przymus odniesienia sukcesu, wywieranie na siebie presji

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(10) Roszczeniowość/Wielkościowość (myśl przewodnia: poczucie wyjątkowości)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Przekonanie o tym, że góruje się nad innymi.
- Żądanie dla siebie szczególnych praw i przywilejów.
- Przesadne skupianie się na własnej wyższości, dążenie do zdobycia władzy i kontroli.
- Nazbyt intensywne myślenie o konkurencji i pragnienie zdominowania innych.
- Narzucanie innym własnego punktu widzenia bez współczucia i bez brania pod uwagę uczuć innych ludzi.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Rozpieszczanie, brak struktury i ustalonych granic, status „udzielnego księcia"
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Jestem kimś wyjątkowym, nie muszę się uczyć, odrabiać lekcji, wypełniać obowiązków, mnie zasady nie dotyczą"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Brak autorefleksji, niedostrzeganie lub świadome ignorowanie potrzeb innych ludzi, domaganie się dla siebie innego traktowania, chwalenie się własnymi sukcesami, chęć narzucenia swojej woli, przemądrzałość
	Unikanie	Unikanie sytuacji, w których prawdopodobnie zostaną osiągnięte tylko przeciętne wyniki
	Nadmierna kompensacja	Intensywna troska o potrzeby innych, odrabianie za innych pracy domowej

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(11) Niedostateczna Samokontrola i Samodyscyplina (myśl przewodnia: brak kontroli)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Trudności z samokontrolą.
- Niewielka tolerancja na frustrację przy dążeniu do osobistych celów.
- Niewielka kontrola przy wyrażaniu własnych uczuć i działaniu pod dyktando impulsów.
- Nadmierne unikanie nieprzyjemnych uczuć, bólu, odpowiedzialności, przemęczenia – kosztem osobistego spełnienia, zaangażowania i integralności.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Niezdyscyplinowanie, zmienne zachowanie podporządkowane zasadzie przyjemności, brak wymagań dotyczących przestrzegania zasad i samokontroli
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Nie wytrzymam tego, nie muszę tego robić, nie rozumiem tego, powinien to zrobić ktoś inny"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Obojętność na łamanie zasad, flegmatyczna postawa wobec wymagania osiągnięć
	Unikanie	Unikanie konfliktów, wyzwań, społecznych zobowiązań i odpowiedzialności
	Nadmierna kompensacja	Skrajna ambicja aż do samoumartwiania się przy wymaganiu osiągnięć, nasilona (aż do obsesyjnej) samokontrola

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(12) Podporządkowanie się (myśl przewodnia: uległość)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Nadmierne posłuszeństwo i podporządkowanie.
- Oddanie kontroli innym i przyzwolenie na wywieranie przez nich wpływu.
- Tłumienie gniewu i niewyrażanie własnego zdania.
- Tłumienie własnych potrzeb i uczuć, które mogłyby się nie podobać innym.
- Przeświadczenie o tym, że własne pragnienia, przekonania i emocje są dla innych nieważne, że są bezpodstawne.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Autorytarny styl wychowawczy, przekonanie o tym, że troska jest możliwa tylko wówczas, gdy dziecko jest uległe i spełnia oczekiwania rodziców
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Inni wiedzą lepiej, inni mają rację, oni powinni decydować"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Wybieranie dominujących przyjaciół, podporządkowanie, podlizywanie się, bezrefleksyjne posłuszeństwo
	Unikanie	Unikanie sytuacji, w których dochodzi do konfliktów (np. sytuacji pozbawionych jasnej struktury), także osób, z którymi można wejść w konflikt
	Nadmierna kompensacja	Bunt wobec autorytetów, mobilizacja przeciwko jakimkolwiek ograniczeniom w strukturach społecznych

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(13) Samopoświęcenie (myśl przewodnia: samopoświęcenie)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Nadmierne skupianie się na dobrowolnym zaspokajaniu w codziennych sytuacjach potrzeb innych ludzi kosztem własnych.
- Możliwe przyczyny: chęć uniknięcia sprawienia innym bólu oraz poczucia winy z powodu bycia egoistą.
- Utrzymywanie relacji z osobami postrzeganymi jako potrzebujące pomocy.
- Nadwrażliwość na ból innych.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Potrzeba pomocy, skłonność do parentyfikacji (osadzania dziecka w roli partnera czy opiekuna), zaniedbywanie dziecka z powodu skupiania się tylko na własnych potrzebach
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Beze mnie wszystko się zawali, inni mnie po prostu potrzebują, muszę jeszcze tylko uratować świat"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Chętne pełnienie funkcji związanych z odpowiedzialnością, skłonność do tego, aby dawać się wykorzystywać bez żądania czegokolwiek w zamian
	Unikanie	Preferowanie sytuacji, w których dawanie i branie nie odgrywają żadnej roli (np. zorganizowane społecznie struktury takie jak stowarzyszenia)
	Nadmierna kompensacja	Przesadne odgradzanie się od zobowiązań, egoizm

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(14) Poszukiwanie Akceptacji i Uznania (myśl przewodnia: szukanie uwagi)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Przesadne staranie się o akceptację, uznanie lub uwagę innych kosztem rozwoju silnego, autentycznego Ja.
- Poczucie własnej wartości zależne od reakcji innych ludzi.
- Przecenianie statusu, wyglądu, społecznej akceptacji, pieniędzy lub sukcesu.
- Nadwrażliwość na odrzucenie.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Uznanie i akceptacja zależne od wyników szkolnych, społecznego dopasowania, wyobrażeń społecznych
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Muszę pokazać innym, jaki jestem dobry, żeby każdy o tym wiedział i żebym mógł dobrze się czuć"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Wywieranie wrażenia na innych własnymi działaniami, poszukiwanie przestrzeni życiowej i relacji nastawionych na osiąganie wyników z ciągłym uzyskiwaniem informacji zwrotnej (pochwał i kar)
	Unikanie	Spodziewanie się pochwał i uznania przy jednoczesnym unikaniu zażyłych związków
	Nadmierna kompensacja	Unikanie bycia w centrum uwagi, trzymanie się z boku

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(15) Negatywizm/Pesymizm (myśl przewodnia: skupienie się na negatywach)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Nadmierne skupienie na negatywnych aspektach życia – bólu, śmierci, stracie, rozczarowaniu, poczuciu winy, nierozwiązanych problemach, potencjalnych błędach, zdradzie i wszelkich rzeczach, które mogą się nie udać.
- Niedostrzeganie lub pomijanie pozytywnych aspektów.
- Przesadne oczekiwanie, że sprawy przybiorą kiedyś bardzo zły obrót (we wszystkich dziedzinach życia: zawodowej, finansowej i osobistej).
- Przeświadczenie, że to, co układa się dobrze, w końcu i tak się popsuje.
- Strach przed popełnianiem błędów, które mogą doprowadzić do ruiny finansowej, do straty, do upokorzenia.
- Chroniczne zamartwianie się, czujność, skłonność do narzekania i brak zdecydowania.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Nadmierna lękliwość i czarno-białe postrzeganie świata oraz skłonność do katastroficznego myślenia
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Muszę tylko zaczekać, żeby nieszczęście znowu przyszło, będzie zapewne jeszcze gorzej, niż przypuszczałem"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Koncentrowanie się na tym, co negatywne, zapamiętywanie tego i używanie później jako argumentu, oczekiwanie zawsze najgorszego
	Unikanie	Odwracanie uwagi, niepokój, unikanie nieprzyjemnych myśli lub doświadczeń
	Nadmierna kompensacja	Przesadny optymizm, zaprzeczanie negatywnym faktom

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(16) Zahamowanie Emocjonalne (myśl przewodnia: tłumienie emocji)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Nadmierne hamowanie spontanicznego zachowania, ujawniania uczuć lub wyrażania siebie.
- Strach przed utratą kontroli nad własnymi impulsami.
- Tamowanie złości, jak również pozytywnych impulsów, takich jak radość i sympatia.
- Trudności z przyznaniem się do swojej wrażliwości lub z komunikowaniem własnych uczuć i potrzeb.
- Nadmierny nacisk na racjonalność przy jednoczesnym lekceważeniu emocji.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Chłód, rzadkie okazywanie emocji, racjonalność, dewaluowanie spontaniczności i nierozsądnego działania
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Jeśli będę okazywał uczucia, postępował nierozsądnie, dziecinnie, to będę śmieszny, co jest nie w porządku i nie do przyjęcia"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Ciągłe staranie się i niezmiennie spokojna, chłodna postawa, bycie zawsze rozsądnym
	Unikanie	Unikanie sytuacji, które wywołują emocje, oraz rozmów o emocjach
	Nadmierna kompensacja	Niezręczne dążenie do bycia w centrum uwagi, robienie z siebie klowna, który jest raczej wyśmiewany niż ceniony

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(17) Nadmierne Wymagania/Nadmierny Krytycyzm (myśl przewodnia: bezlitosne wymagania)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Dążenie do sprostania wysokim wymaganiom dotyczącym zachowania i wyników (najczęściej w celu uniknięcia krytyki).
- Nazbyt surowe krytykowanie siebie i innych.
- Osłabienie odczuwania przyjemności, umiejętności relaksowania się, zdrowia i poczucia własnej wartości.
- Perfekcjonizm – nadmierne skupienie na szczegółach i niedocenianie własnych osiągnięć.
- Nierealistycznie surowe zasady moralne, etyczne, kulturalne i religijne.
- Zaabsorbowanie czasem i wydajnością, by działać jeszcze skuteczniej.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Przekonanie o tym, że na sukces trzeba ciężko zapracować, a kto nie odniósł żadnego sukcesu, ten najpewniej był zbyt leniwy
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Tylko kiedy osiągam wysokie wyniki, jestem godzien miłości"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Przesadna ambicja, dążenie do perfekcjonizmu przy wewnętrznej presji, poświęcanie mnóstwa czasu na naukę i osiąganie wyników
	Unikanie	Unikanie sytuacji związanych z osiąganiem wyników, odsuwanie ich, stronienie od oceniania, niebranie udziału w zawodach
	Nadmierna kompensacja	Podawanie w wątpliwość testów kompetencyjnych, ignorowanie standardów oceniania, niedbałe odpowiadanie na pytania weryfikujące kompetencje

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

(18) Bezwzględna Surowość (myśl przewodnia: karanie)

Cechy (na podstawie: Young, Klosko i Weishaar, 2013)

- Przekonanie o tym, że za błąd trzeba zostać surowo ukaranym.
- Skłonność do gniewu, nietolerancji; karcąca i niecierpliwa postawa wobec osób, które nie spełniają wysokich standardów lub oczekiwań.
- Trudność z wybaczeniem błędów innym oraz sobie.
- Niechęć do uwzględniania okoliczności łagodzących, do akceptacji ludzkiej niedoskonałości lub do współczucia innym.

Obraz kliniczny w przypadku dzieci i młodzieży

Zachowanie rodziców lub innych ważnych osób		Wychowanie zorientowane na karanie; szorstkie, nieczułe wyciąganie konsekwencji przy niewłaściwym zachowaniu dziecka, demonstrowanie władzy
Przekonania dziecka lub nastolatka		„Jeśli popełnię błąd, to będę musiał ponieść karę"
Style radzenia sobie	Podporządkowanie	Karanie samego siebie po popełnieniu błędu, surowe traktowanie siebie i innych
	Unikanie	Społeczne wycofanie ze strachu przed popełnieniem błędu i karą
	Nadmierna kompensacja	Przesadna pobłażliwość, czasami jednak przesadna skłonność do karania

Literatura

Young, J. E., Klosko, S., Weishaar, M. E. (2013). *Terapia schematów: przewodnik praktyka*. Przeł. O. Waśkiewicz. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Dziennik monitorowania płaczu

Imię dziecka: _____ Data ur.: _____

Ważna dla dziecka osoba: _____

Data: _____

W jakiej sytuacji dziecko dzisiaj płakało?

_____

_____

_____

_____

Jakie myśli przychodziły Panu/Pani do głowy, kiedy dziecko płakało?

_____

_____

_____

_____

Co czuł Pan / Pani czuła, kiedy dziecko płakało?

_____

_____

_____

_____

Jakim sposobem udało się Panu/Pani uspokoić dziecko?

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Dziennik monitorowania snu

Imię dziecka: _____ Data ur.: _____

Ważna dla dziecka osoba: _____

Data: _____

O której godzinie położył Pan / położyła Pani wczoraj dziecko spać?

_____

Jakie rytuały towarzyszą kładzeniu dziecka spać?

_____

_____

_____

_____

Ile czasu dziecko potrzebowało wczoraj na zaśnięcie?

_____

_____

_____

_____

Czy dziecko potrzebuje pomocy przy zasypianiu?

_____

_____

_____

_____

Jeśli tak, to jakiej?

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Co Pan myślał / Pani myślała, kiedy dziecko nie mogło zasnąć?

Jak się Pan czuł / Pani czuła, kiedy dziecko nie mogło zasnąć?

Co Pan pomyślał / Pani pomyślała, gdy dziecko obudziło się w nocy?

Jak się Pan poczuł / Pani poczuła, gdy dziecko obudziło się w nocy?

O której godzinie dziecko obudziło się dzisiaj rano?

Inne uwagi dotyczące dzisiejszego dnia:

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Protokół karmienia i odżywiania – wersja 1

Imię dziecka: _____ Data ur.: _____

Ważna dla dziecka osoba: _____

Data: _____

Jakie problemy pojawiły się dzisiaj przy karmieniu?

_____

_____

_____

_____

Jak Pan zareagował / Pani zareagowała na te problemy?

_____

_____

_____

_____

Jaki był Pana/Pani nastrój przed karmieniem, w jego trakcie i po karmieniu?

_____

_____

Jakie myśli pojawiały się w Pana/Pani głowie, kiedy dziecko odmawiało przyjęcia pokarmu?

_____

_____

_____

_____

Czy dzisiaj wystąpiły jakieś pozytywne doświadczenia z dzieckiem podczas karmienia?

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Protokół karmienia i odżywiania – wersja 2

Proszę o opisanie w poniższej tabeli zachowania dziecka podczas jedzenia z uwzględnieniem godzin posiłków, czasu ich trwania, ilości przyjętego pożywienia i tak dalej.

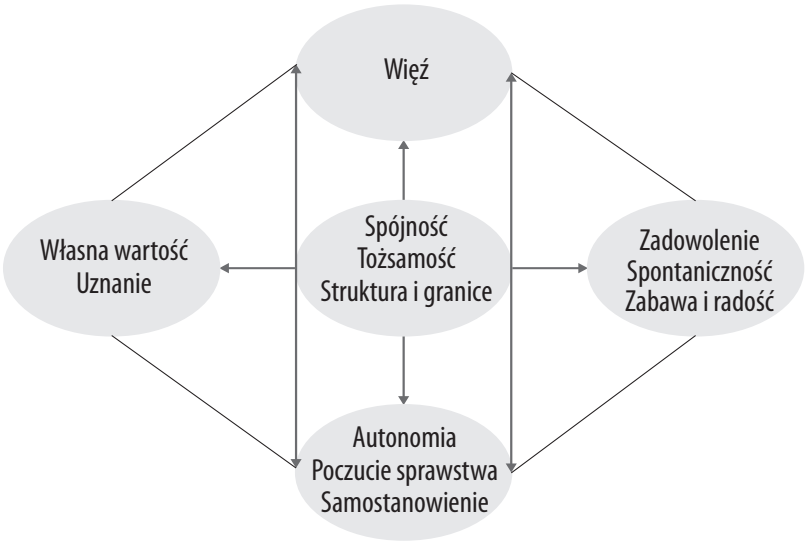
Godzina	6:00–12:00	12:00–18:00	18:00–0:00	0:00–6:00
Czas trwania karmienia/posiłku				
Rodzaj pokarmu				
Ilość w miligramach lub mililitrach				
Miejsce spożywania posiłku				
Zachowanie dziecka (np. odmowa przyjęcia pokarmu przez odwracanie głowy, odpychanie łyżki, próby odwrócenia uwagi)				
Pomoc (np. butelka zamiast łyżki, zabawy przy jedzeniu)				
W sytuacji udanego karmienia co było pomocne (np. techniki, nakrycie, artykuły spożywcze)				
Nastrój dziecka podczas posiłku				

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Zorientowany na tryby i potrzeby protokół zabawy

Legenda:

++ w dużym stopniu zaspokojone
+ zaspokojone
0 nie dotyczy lub prawie nie dotyczy
– zaniedbane (poświęcone na rzecz innych potrzeb)
– – bardzo zaniedbane (w dużym stopniu poświęcone na rzecz innych potrzeb)



Data i godzina	**Temat sesji** (np. dziecko naśladuje kłótnię w przedszkolu, podczas której było najpierw długo prowokowane, a potem zostało oskarżone o zbyt agresywną reakcję)	**Dynamika trybu** (np. Wrażliwe, Samotne Dziecko a wewnętrzny/zewnętrzny Krytyk i Karciciel)	**Podstawowe potrzeby psychiczne**				
			Więź	Autonomia Poczucie sprawstwa Samostanowienie	Własna wartość Uznanie	Zadowolenie Spontaniczność Zabawa i radość	Spójność Tożsamość Struktura i granice

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kwestionariusz schematów – dla dzieci od dziesiątego roku życia

Imię: _____ Data: _____

Data urodzenia: _____ Szkoła/klasa: _____

Poniżej znajduje się 36 wypowiedzi, które należy ocenić pod kątem tego, jak bardzo do Ciebie pasują (opisują Ciebie). Wypowiedzi należy ocenić za pomocą sześciostopniowej skali.

Skala ocen

1 – w ogóle mnie nie dotyczy	4 – dotyczy mnie częściowo
2 – prawie mnie nie dotyczy	5 – dotyczy mnie w dużym stopniu
3 – dotyczy mnie w niewielkim stopniu	6 – opisuje dokładnie, jaki/jaka jestem

Można zmodyfikować treść opisu, jeśli to ułatwi młodemu człowiekowi ocenianie.

Ocena (1–6)	Opis
	1. Trzymam się kurczowo innych ludzi, ponieważ boję się uczucia samotności.
	2. Bardzo martwię się tym, że ludzie, których lubię, mogliby mnie zawieść.
	3. Ciągle zakładam u innych ludzi ukryte zamiary i nie potrafię im łatwo zaufać.
	4. W towarzystwie innych ludzi nie potrafię być naprawdę otwarty/otwarta i szczery/szczera, ponieważ obawiam się, że mnie zaatakują lub zranią.
	5. Martwię się bardziej niż inni ludzie (np. że zachoruję, że zdarzy się wypadek lub inne nieszczęście).
	6. Często martwię się tym, że moja rodzina straci wszystkie pieniądze i stanie się zależna od innych.
	7. Nie mam poczucia, że dobrze sobie radzę sam/sama; w każdym razie czuję się bardziej zależny/zależna niż moi rówieśnicy.
	8. Rodzice troszczą się o mnie za bardzo, a ja czasami troszczę się za bardzo o nich.
	9. Nigdy nie otrzymałem/otrzymałam prawdziwej uwagi i troski, nie odczułem/odczułam, że ktoś się prawdziwie o mnie troszczy.
	10. Nie miałem/miałam nikogo, kto brałby pod uwagę moje pragnienie zrozumienia, uznania i wsparcia.
	11. Nie czuję bliskości z żadnym człowiekiem ani przynależności do żadnej grupy.
	12. Często czuję się otępiały/otępiała i znudzony/znudzona, nierzadko w towarzystwie nie wiem, co powiedzieć.
	13. Żaden człowiek już by mnie nie polubił, gdyby poznał moje błędy i słabości.
	14. Wstydzę się za siebie. Nie jestem warty/warta miłości, uwagi i szacunku innych.
	15. W szkole nie jestem tak inteligentny/inteligentna czy zdolny/zdolna jak większość innych uczniów.
	16. Czuję się gorszy/gorsza, ponieważ jeśli chodzi o inteligencję czy odnoszone sukcesy, nie jestem w stanie konkurować z innymi.
	17. Często nie mam wyjścia i muszę spełniać życzenia innych ludzi, ponieważ boję się, że w innym wypadku zostanę zupełnie sam/sama.
	18. Ludzie postrzegają mnie jako osobę, która robi zbyt wiele dla innych i za mało dla siebie.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

	19. Ciągle staram się osiągnąć najlepszy wynik. Kiedy to mi się nie udaje, nie jestem z siebie zadowolony/zadowolona.
	20. Muszę robić tyle rzeczy, że nie starcza mi czasu na przyjemności.
	21. Uważam, że nikt nie powinien zmuszać mnie do przestrzegania ogólnie obowiązujących zasad. Zasady, które dotyczą innych ludzi, nie dotyczą automatycznie mnie.
	22. Nie mogę się zmotywować do wykonywania nudnych prac ani do kontrolowania swoich uczuć.
	23. Jest mi trudno cokolwiek przedsięwziąć bez rodziców.
	24. Często czuję się winny/winna, gdy rodzicom źle się wiedzie.
	25. Nie udaje mi się zrobić rzeczy, na które nie mam ochoty (np. w domu).
	26. Często nie wiem, dlaczego miałbym/miałabym się wysilać (np. w szkole).
	27. Często muszę się o wszystko troszczyć (np. w klasie) – inaczej wszystko się zawali.
	28. Kiedy ktoś mnie o coś prosi, często daję wszystko, czasami więcej niż powinienem/powinnam.
	29. Muszę zawsze dogadzać innym.
	30. Źle znoszę to, że ktoś jest na mnie zły.
	31. Kiedy coś mi przeszkadza, przeważnie nic nie mówię, ponieważ boję się, że zostanę za to w jakiś sposób ukarany/ukarana.
	32. Nie chcę okazywać prawdziwych uczuć, ponieważ nie chcę nikogo zranić czy potraktować niesprawiedliwie.
	33. Często dostrzegam negatywne strony innych ludzi czy sytuacji.
	34. Kiedy wszystko się dobrze układa, przeważnie myślę, że wkrótce coś się nie uda.
	35. Uważam, że jeśli ktoś popełni błąd, powinien zostać za to ukarany.
	36. Szczególnie mocno dotykają mnie własne błędy – sam/sama się za nie karzę.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Arkusz oceny do kwestionariusza schematów

Imię: _____ Data urodzenia: _____

√	Pułapka życiowa/Schemat	Numer opisu	Najwyższa wartość
	Opuszczenie/Niestabilność Więzi	1/2	
	Nieufność/Skrzywdzenie	3/4	
	Podatność na Zranienie lub Zachorowanie	5/6	
	Zależność/Niekompetencja	7/8	
	Deprywacja Emocjonalna	9/10	
	Izolacja Społeczna/Wyobcowanie	11/12	
	Wadliwość/Wstyd	13/14	
	Porażka	15/16	
	Podporządkowanie się	17/18	
	Nadmierne Wymagania/Nadmierny Krytycyzm	19/20	
	Roszczeniowość/Wielkościowość	21/22	
	Uwikłanie Emocjonalne/Nie w Pełni Rozwinięte Ja*	23/24	*
	Niedostateczna Samokontrola i Samodyscyplina	25/26	
	Samopoświęcenie*	27/28	*
	Poszukiwanie Akceptacji i Uznania	29/30	
	Zahamowanie Emocjonalne	31/32	
	Negatywizm/Pesymizm	33/34	
	Bezwzględna Surowość	35/36	

* Schematy Uwikłania Emocjonalnego i Samopoświęcenia u dzieci w wieku 8–12 lat, u których nie występują wyraźne problemy emocjonalne, są normalnym wariantem rozwojowym. Dlatego wysokie wartości przy tych schematach należy interpretować z ostrożnością. Por. Rijkeboer, M., Boo, G. M. de (2010). Early maladaptive schemas in children: Development and validation of the Schema Inventory for Children. *Journal of Behavioral Therapy an Experimental Psychiatry,* 41, 102–109.

Uwagi:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

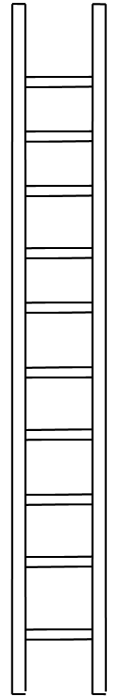
_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Drabinki do skalowania mocnych i słabych stron

Moje mocne i słabe strony – instrukcje dla terapeuty

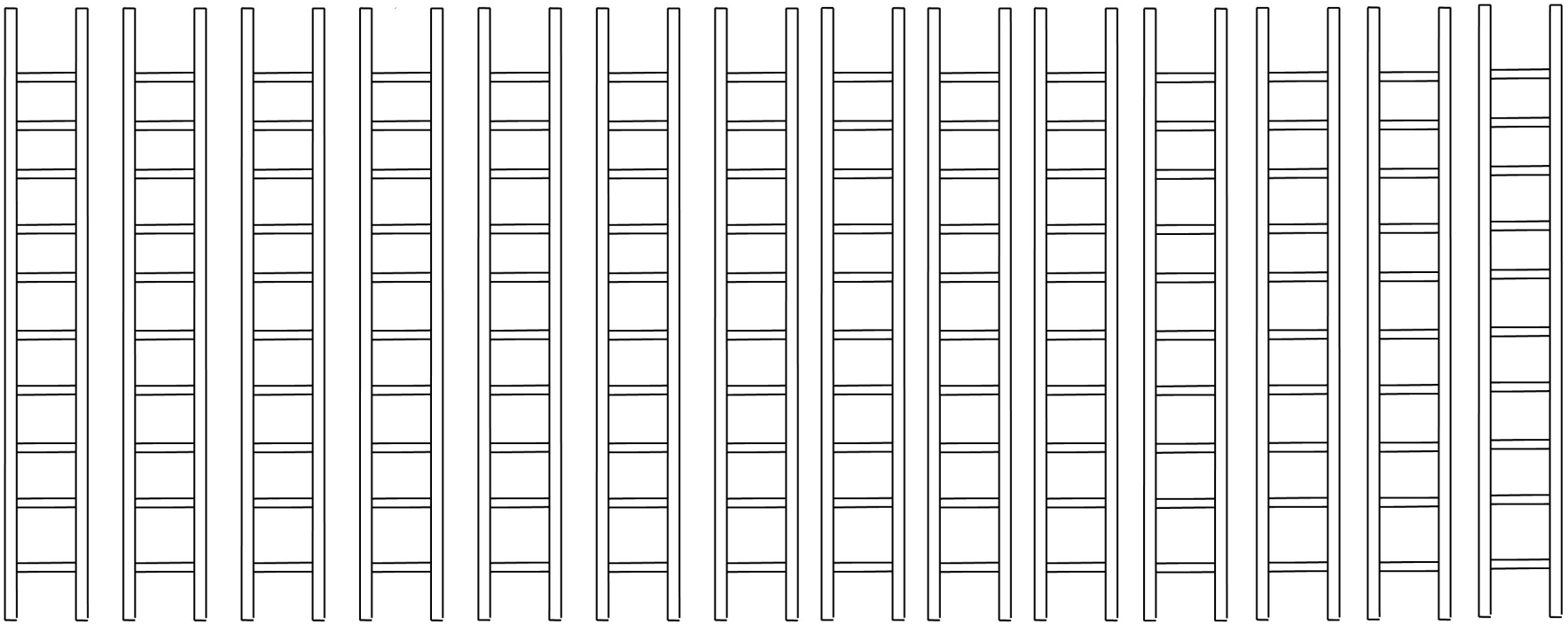


Zobrazowanie silnych stron może okazać się pomocne w pracy z dziećmi, które mają tendencję do uznawania jakiejś wady czy słabości za kryterium własnej wartości. Dzieci często myślą, że są głupie, na przykład kiedy nie potrafią tak czytać lub pisać jak rówieśnicy z klasy. W takim przypadku warto zachęcać pacjenta do skalowania wszystkich możliwych obszarów umiejętności, aby za pomocą drabinek zilustrował całe swoje „bogactwo". Obok płaszczyzn, na których dzieci często porównują się z innymi (jak dobrze umiesz czytać, pisać, liczyć), sugeruje się też inne, istotne dla danego dziecka umiejętności i zaznacza je graficznie na drabinkach, na przykład: jak dobrze umiem żartować/reagować na żarty, jak dobrze potrafię pomagać tacie. Dziecko lub terapeuta może umieścić pod drabinkami dodatkowe hasła podpowiedzi (np. „słuchanie", „spostrzegawczość," „nawiązywanie przyjaźni"). W przypadku pacjentów, którzy nie potrafią jeszcze dobrze czytać, można wykorzystać małe symbole obrazkowe. Przykładowe symbole podano dalej, w praktyce wybór jest nieograniczony. Każda drabinka odpowiada jednej umiejętności. Terapeuta prosi dziecko o postawienie krzyżyka na odpowiednim szczeblu drabinki – początkowo według własnej oceny. Im wyżej jest umieszczony krzyżyk, tym wyższą oznacza ocenę. Krzyżyk postawiony na dolnych szczebelkach oznacza niski poziom opanowania danej umiejętności. Terapeuta może w ramach wprowadzenia ocenić na drabinkach własne kompetencje w różnych obszarach – w porównaniu z innymi dorosłymi. Co ważne, powinien wskazać również jakieś swoje słabe strony. Jeden z autorów ocenia w takiej sytuacji swoją pamięć krótkotrwałą oraz pogarszającą się, niestety, zdolność widzenia i słyszenia. Testuje narządy zmysłu za pomocą zaimprowizowanej próby szeptania lub odczytywania tablicy z liczbami, aby pokazać dziecku, jako ono dobrze widzi i słyszy. W taki sposób terapeuta może pomóc pacjentowi w skorygowaniu samooceny lub po prostu odnotować dodatkowo swoją ocenę danej umiejętności dziecka.

Przy tego typu skalowaniu chodzi więc nie tylko o umiejętności, które mogą być trenowane lub zmieniane, ale także o takie, które być może pozostaną niezmienione. Warto pokazać dziecku, że niektóre umiejętności (np. czytanie) może udoskonalić i „wspiąć się" wyżej na danej drabince, a z innymi słabiej rozwiniętymi zdolnościami musi nauczyć się żyć. Z naszego doświadczenia wynika, że im więcej mocnych stron dziecko zilustruje na drabinkach, tym łatwiej będzie mu zaakceptować fakt, że nie we wszystkim jest dobre. Profile wyłaniające się z takich „badań testowych" mogą posłużyć jako dowody określonych silnych stron – na przykład dobrze rozwiniętą umiejętność logicznego myślenia można zestawić ze słabą pamięcią lub słabo rozwiniętą umiejętnością czytania. Po zobrazowaniu mocnych stron można pracować z dzieckiem – na przykład w formie zabawy z podziałem na role – nad tym, jak reagować na zniewagi poprzez odwoływanie się do swoich umiejętności lub poprzez ich bezpośrednie akcentowanie (np. „Nikt nie potrafi wszystkiego, ja na przykład potrafię logicznie myśleć").

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

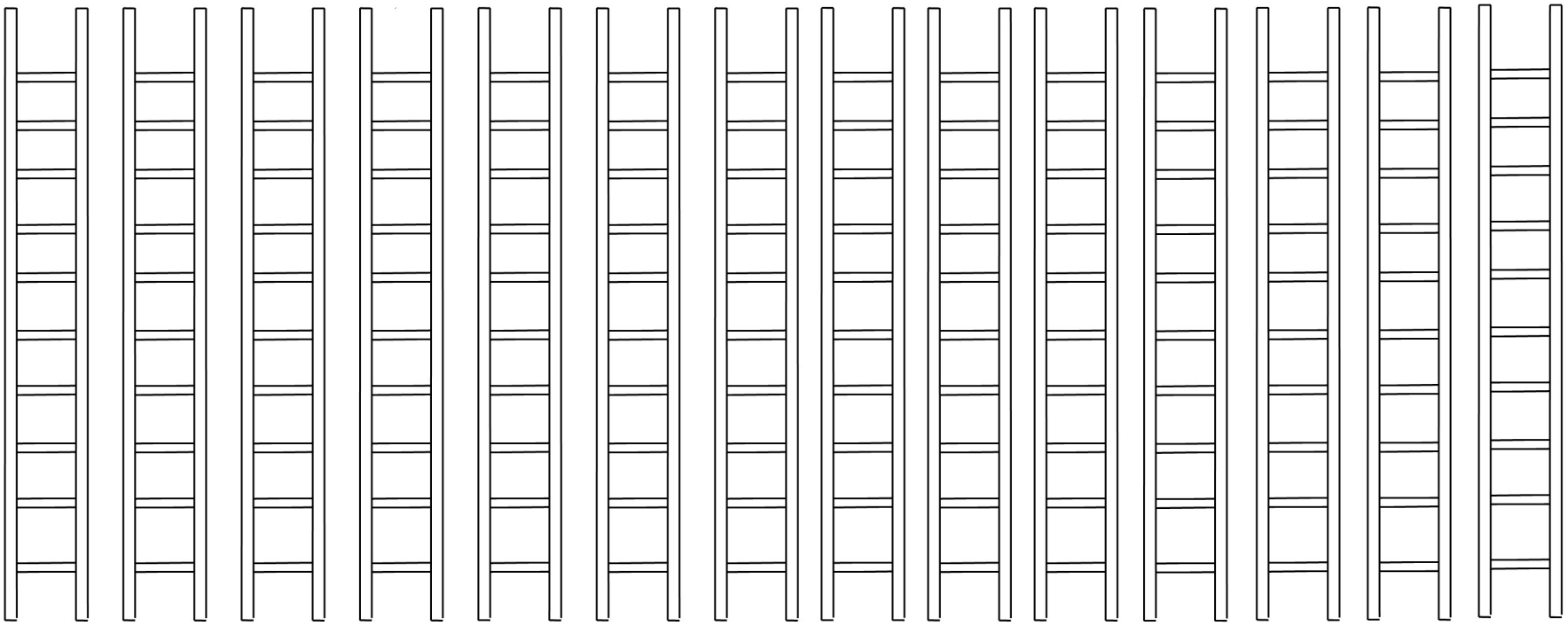
Drabinki dla terapeuty



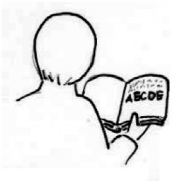
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Moje mocne i słabe strony

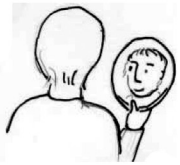
Każda drabinka odpowiada jednej umiejętności. Wybierz symbol swojej umiejętności i narysuj go lub naklej pod drabinką. Propozycje symboli znajdziesz na osobnej kartce. Na kolejnej znajdziesz także drabinki z przypisanymi im symbolami. Jak oceniasz swoje umiejętności w tych dziedzinach? Postaw krzyżyk na odpowiednim szczeblu drabinki. Im wyżej umieścisz krzyżyk, tym jesteś w czymś lepszy/lepsza. Krzyżyki na dolnych szczebelkach oznaczają, że jesteś w czymś słabszy/słabsza.



Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



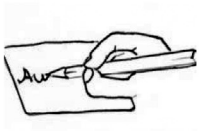
czytanie



dobry wygląd



słuchanie



pisanie



śpiewanie



logiczne myślenie



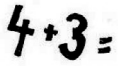
siła



poczucie humoru



granie w piłkę



liczenie



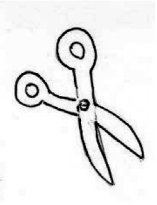
nawiązywanie przyjaźni



spostrzegawczość

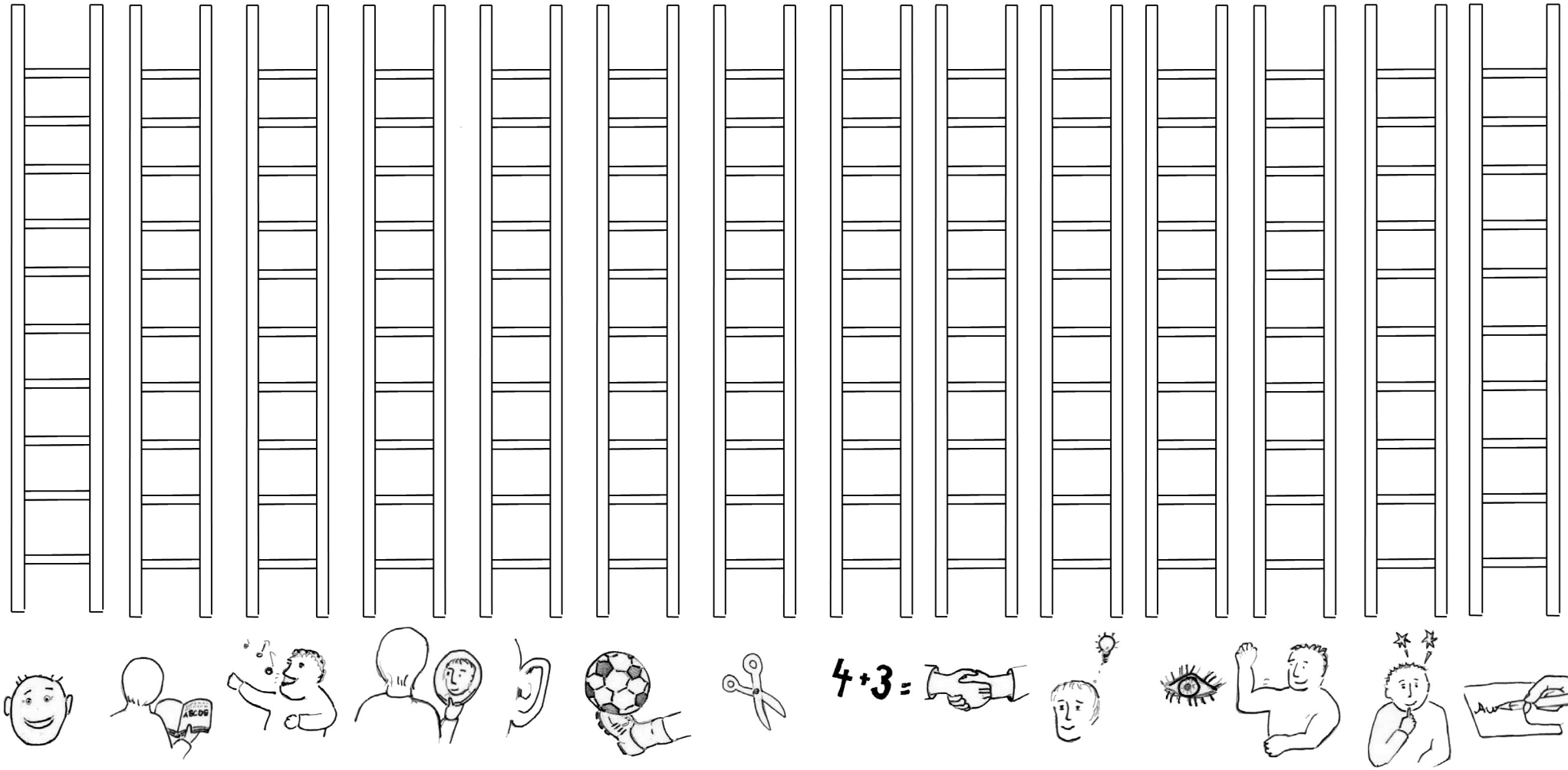


pomysłowość



prace ręczne

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

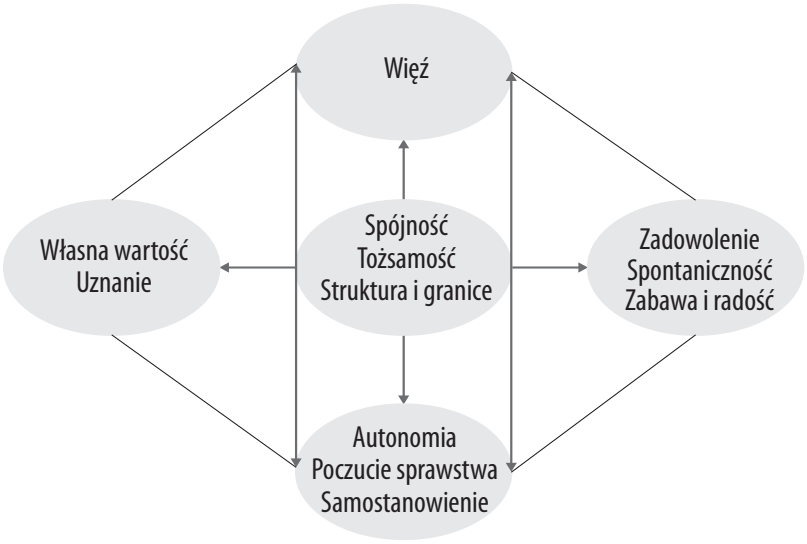


Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Zorientowany na tryby i potrzeby protokół rozmowy

Legenda:

++ w dużym stopniu zaspokojone
+ zaspokojone
0 nie dotyczy lub prawie nie dotyczy
– zaniedbane (poświęcone na rzecz innych potrzeb)
– – bardzo zaniedbane (w dużym stopniu poświęcone na rzecz innych potrzeb)



Data i godzina	**Temat sesji** (np. pacjent opisuje kłótnię w szkole, podczas której był najpierw długo prowokowany, a potem został oskarżony o zbyt agresywną reakcję)	**Dynamika trybu** (np. Opuszczone, Samotne Dziecko a wewnętrzny/zewnętrzny Krytyk i Karciciel)	**Podstawowe potrzeby psychiczne**				
			Więź	Autonomia Poczucie sprawstwa Samostanowienie	Własna wartość Uznanie	Zadowolenie Spontaniczność Zabawa i radość	Spójność Tożsamość Struktura i granice

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Arkusz obserwacji trybu: cechy trybu

Tryb: _____

Zanotuj, o czym myślałeś/myślałaś w chwili pojawienia się trybu, co czułeś/czułaś w swoim ciele, jakie działania podjąłeś/podjęłaś i z jakim skutkiem.

Data i godzina	**Myśl**	**Uczucie**	**Odczucia fizyczne**	**Działanie lub zachowanie**	**Sukces**
Np. 1 maja 2017, 17:00	*Np. „Nie uda mi się!"*	*Np. lęk*	*Np. ucisk w żołądku*	*Np. pójście do mamy i powiedzenie jej o tym*	*Tak/nie/częściowo*

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Plan ćwiczeń: lista kontrolna

Zaznaczaj w tabeli, w jakie dni i jak często wykonujesz daną czynność (np. przeglądanie materiałów „Co już udało mi się osiągnąć", „Ograniczanie trybu: lista działań i strategii" czy kart przypominających o trybie). Za każdym razem stawiaj ✔ w odpowiednim polu. Powieś tabelę w dobrze widocznym miejscu w Twoim pokoju lub w mieszkaniu. Dzięki temu cały czas będziesz mieć orientację, ile już zrobiłeś/zrobiłaś.

Wybrana czynność: _____

Będę się starał/starała wykonywać wyżej wymienioną czynność _____ razy dziennie/w tygodniu [*wskaż wybraną częstotliwość*].

	Poniedziałek	**Wtorek**	**Środa**	**Czwartek**	**Piątek**	**Sobota**	**Niedziela**
Tydzień 1	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Tydzień 2	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Tydzień 3	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Tydzień 4	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Tydzień 5	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Tygodniowy protokół obserwacji trybu

Imię: _____

Tydzień od: _____ do: _____

Uzupełnij tabelę (np. pod koniec dnia), wpisując, jakie tryby bądź jakie uczucia przeważały u Ciebie w poszczególnych godzinach każdego dnia. Nieważne są ani przyczyny, ani to, czy Twoje reakcje będą się później wydawały przesadzone, czy też nie. Chodzi jedynie o obserwację uczuć i myśli w danym tygodniu. Możesz ukryć część informacji, używając skróconej nazwy trybu, przypisanej mu liczby lub imienia nadanego odpowiadającej mu pacynce.

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

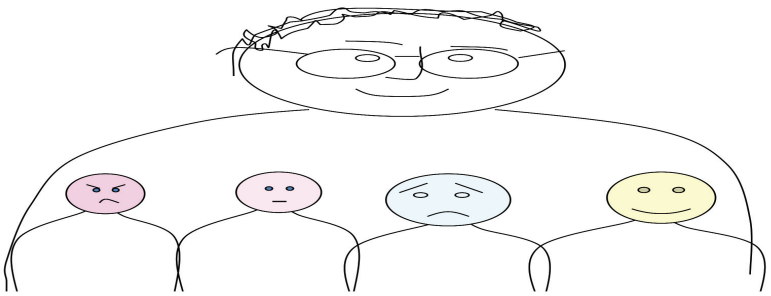
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Formularz samoobserwacji części i trybów

Imię: _____

Data: _____

Części i tryby



Sytuacje

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Arkusze robocze do strukturyzacji, protokołowania i ilustrowania przebiegu procesu terapeutycznego

1. **Praca z zasobami i ustalenie celu (przygotowanie do pracy z trybami)**
   - Pozytywne cechy: samoocena
   - Pozytywne cechy: ocena drugiej osoby
   - Pozytywne cechy: przyporządkowanie do palców lewej dłoni
   - Pozytywne cechy: przyporządkowanie do palców prawej dłoni
   - Co już udało mi się osiągnąć
   - Co chcę jeszcze osiągnąć
2. **Przedstawienie trybów**
   - Szablony trybów do kolorowania i wycinania
   - Przedstawienie trybów przy użyciu lalek z wyjaśnieniami
   - Przedstawienie trybów przy użyciu lalek z cytatami z trybów
3. **Obserwacja trybów**
   - Samoobserwacja części i trybów
   - Tygodniowy protokół obserwacji trybu
4. **Analiza trybów**
   - Wywiad z trybem (eksploracja)
   - Wpływ trybu: „za" i „przeciw"
   - Tryb: myśli, uczucia, działania, skutki
   - Myśli towarzyszące trybowi: dokładna obserwacja
   - Cechy trybu
5. **Ograniczanie trybów (tryby nieadaptacyjne)**
   - Ograniczanie trybu: lista działań i strategii
   - Strategie służące ograniczeniu oddziaływania trybu
6. **Aktywacja trybów (tryby adaptacyjne)**
   - Aktywacja trybu: lista działań i strategii
   - Strategie służące aktywacji trybu
7. **Karty przypominające o trybach**
   - Karta przypominająca o trybie w formie obrazkowej
   - Karta przypominająca o trybie – wersja podstawowa
   - Karta przypominająca o trybie – wersja rozbudowana
8. **Inne pomoce do pracy z trybami i schematami**
   - Plan ćwiczeń: lista kontrolna
   - Wewnętrzny dom: topograficzny model doświadczeń, trybów i schematów
   - Topograficzny model trybów i schematów
   - Karta przypominająca o schemacie

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pozytywne cechy: samoocena

Imię: _____ Oceniający: _____

Data: _____

Postaw X przy tych pozytywnych cechach, które dostrzegasz u siebie. Jeśli nie rozumiesz jakiegoś słowa, to zapytaj o jego znaczenie. Jeżeli jakieś Twoje mocne strony nie zostały wymienione w tabeli, to je dopisz. Nie bądź za skromny/skromna – wskaż co najmniej 10 swoich cech.

X	Cecha
	Asertywność
	Chęć eksperymentowania
	Dokładność
	Duch badawczy
	Dzielność
	Elastyczność
	Elokwencja
	Empatia
	Głód wiedzy
	Gościnność
	Gotowość do intensywnego wysiłku
	Inteligencja
	Mądrość
	Męstwo
	Miłosierdzie
	Miłość do zwierząt
	Moralność
	Muzykalność
	Nieprzekupność
	Nieustępliwość
	Pewność siebie
	Pilność
	Poczucie humoru
	Poczucie obowiązku
	Poczucie odpowiedzialności
	Poczucie sprawiedliwości
	Pomysłowość
	Pozytywne myślenie

X	Cecha
	Rzeczowość
	Rzetelność
	Schludność
	Serdeczność
	Silna wola
	Silny charakter
	Skromność
	Skrupulatność
	Staranność
	Szacunek dla innych
	Szczerość
	Szczodrość
	Tolerancja
	Towarzyskość
	Uczciwość
	Uczuciowość
	Umiejętność pracy w zespole
	Uprzejmość
	Wdzięk
	Wesołość
	Więź z naturą
	Wnikliwość
	Wrażliwość
	Zachowywanie umiaru
	Zamiłowanie do porządku
	Zapał
	Zdyscyplinowanie
	Zgodność

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

	Praktyczne myślenie
	Prawość
	Prostolinijność
	Punktualność
	Radość z osiąganych wyników
	Radość życia
	Roztropność
	Różnorodność zainteresowań
	Wyobraźnia
	Wyrozumiałość
	Wysportowanie
	Wytrwałość

	Żwawość
	Życzliwość
	Inne cechy

Poniżej możesz wynotować, co jeszcze w sobie lubisz, co umiesz robić dobrze, czego już się nauczyłeś/nauczyłaś lub co w jakikolwiek sposób Cię wyróżnia. Błędy ortograficzne nikogo tutaj nie interesują, więc śmiało bierz się do pracy!

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pozytywne cechy: ocena drugiej osoby

Imię: _____ Oceniający: _____

Data: _____

Postaw X przy tych pozytywnych cechach, które dostrzegasz u _____. Jeśli jakieś jego/jej mocne strony nie zostały wymienione w tabeli, to je dopisz. Wskaż co najmniej 10 cech.

X	Cecha
	Asertywność
	Chęć eksperymentowania
	Dokładność
	Duch badawczy
	Dzielność
	Elastyczność
	Elokwencja
	Empatia
	Głód wiedzy
	Gościnność
	Gotowość do intensywnego wysiłku
	Inteligencja
	Mądrość
	Męstwo
	Miłosierdzie
	Miłość do zwierząt
	Moralność
	Muzykalność
	Nieprzekupność
	Nieustępliwość
	Pewność siebie
	Pilność
	Poczucie humoru
	Poczucie obowiązku
	Poczucie odpowiedzialności
	Poczucie sprawiedliwości
	Pomysłowość
	Pozytywne myślenie
	Praktyczne myślenie

X	Cecha
	Rzeczowość
	Rzetelność
	Schludność
	Serdeczność
	Silna wola
	Silny charakter
	Skromność
	Skrupulatność
	Staranność
	Szacunek dla innych
	Szczerość
	Szczodrość
	Tolerancja
	Towarzyskość
	Uczciwość
	Uczuciowość
	Umiejętność pracy w zespole
	Uprzejmość
	Wdzięk
	Wesołość
	Więź z naturą
	Wnikliwość
	Wrażliwość
	Zachowywanie umiaru
	Zamiłowanie do porządku
	Zapał
	Zdyscyplinowanie
	Zgodność
	Żwawość

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

	Prawość
	Prostolinijność
	Punktualność
	Radość z osiąganych wyników
	Radość życia
	Roztropność
	Różnorodność zainteresowań
	Wyobraźnia
	Wyrozumiałość
	Wysportowanie
	Wytrwałość

	Życzliwość
	Inne cechy

Poniżej możesz wynotować, co szczególnie cenisz w _____, co on/ona umie robić dobrze, czego już się nauczył/nauczyła lub co go/ją w jakikolwiek sposób wyróżnia. Dziękuję!

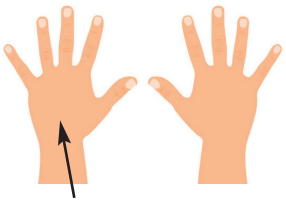
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pozytywne cechy: przyporządkowanie do palców lewej dłoni

Imię: _____

Data: _____

Obrysuj swoją lewą dłoń (zob. rycina 1) i przyporządkuj do każdego palca jedną pozytywną cechę. Następnie naucz się tego przyporządkowania na pamięć. Aby móc szybko i bez zastanawiania się przywołać swoje atuty i poczuć ich siłę, złóż ręce tak jak osoba na rycinie 2.



Rycina 1.



Rycina 2.

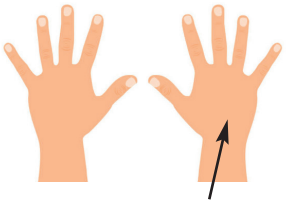
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pozytywne cechy: przyporządkowanie do palców prawej dłoni

Imię: _____

Data: _____

Obrysuj swoją prawą dłoń (zob. rycina 1) i przyporządkuj do każdego palca jedną pozytywną cechę. Następnie naucz się tego przyporządkowania na pamięć. Aby móc szybko i bez zastanawiania się przywołać swoje atuty i poczuć ich siłę, złóż ręce tak jak osoba na rycinie 2.



Rycina 1.



Rycina 2.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Co już udało mi się osiągnąć

Wypisz poniżej swoje osiągnięte cele oraz sukcesy.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Co chcę jeszcze osiągnąć

Wypisz poniżej swoje krótko- i długoterminowe cele, które chcesz osiągnąć.

Cele krótkoterminowe

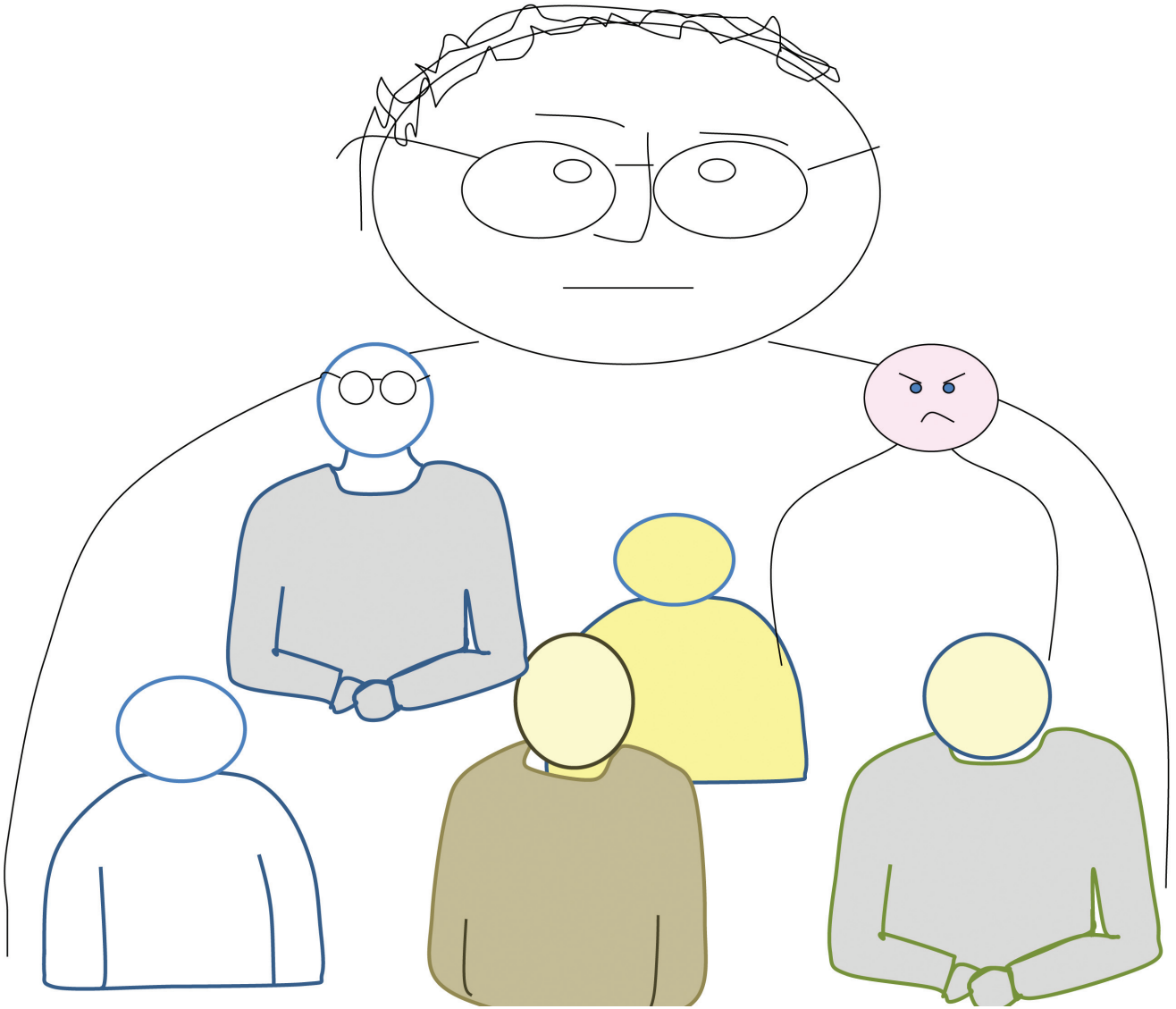
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Cele długoterminowe

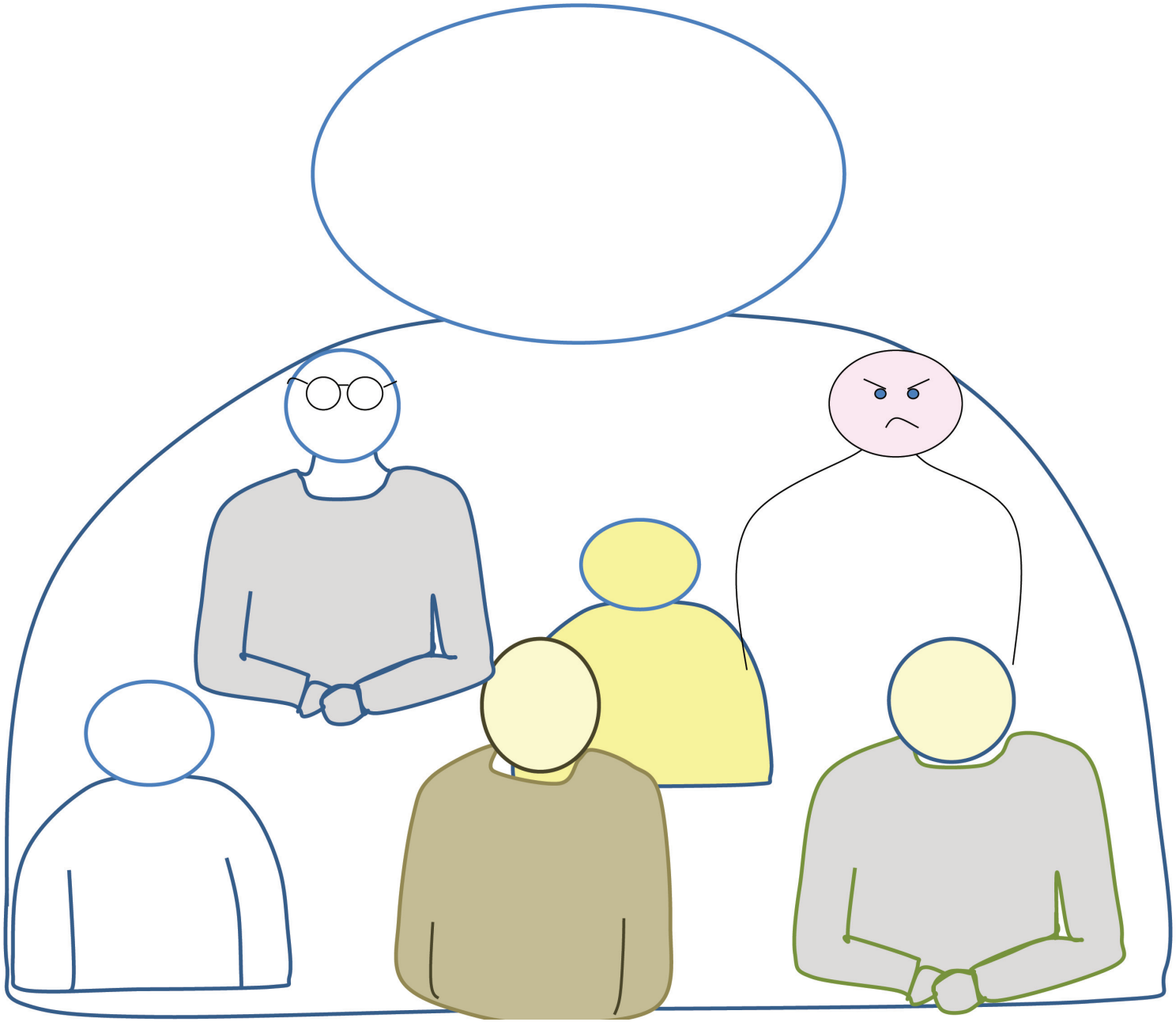
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

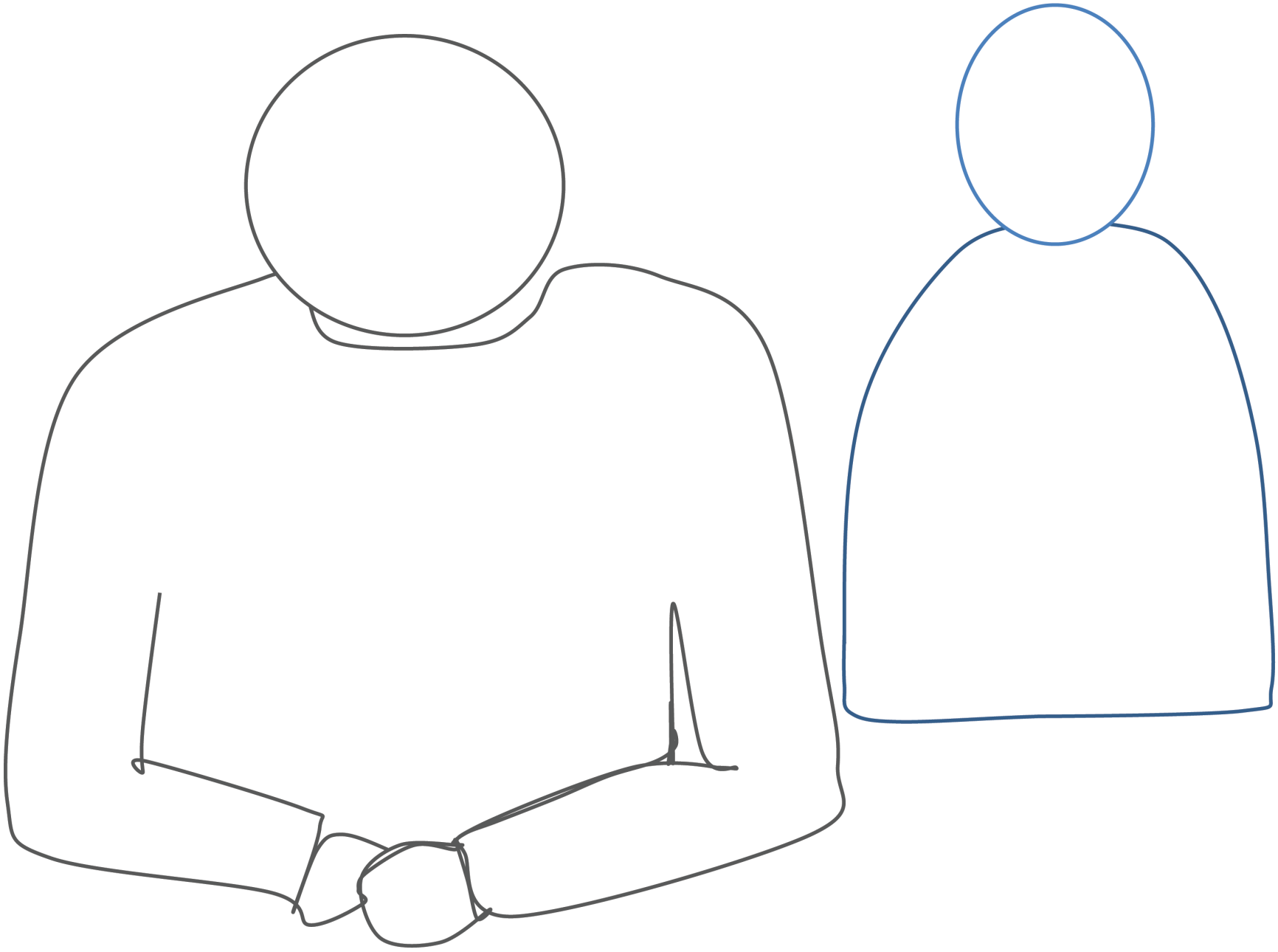
Szablony trybów do kolorowania i wycinania



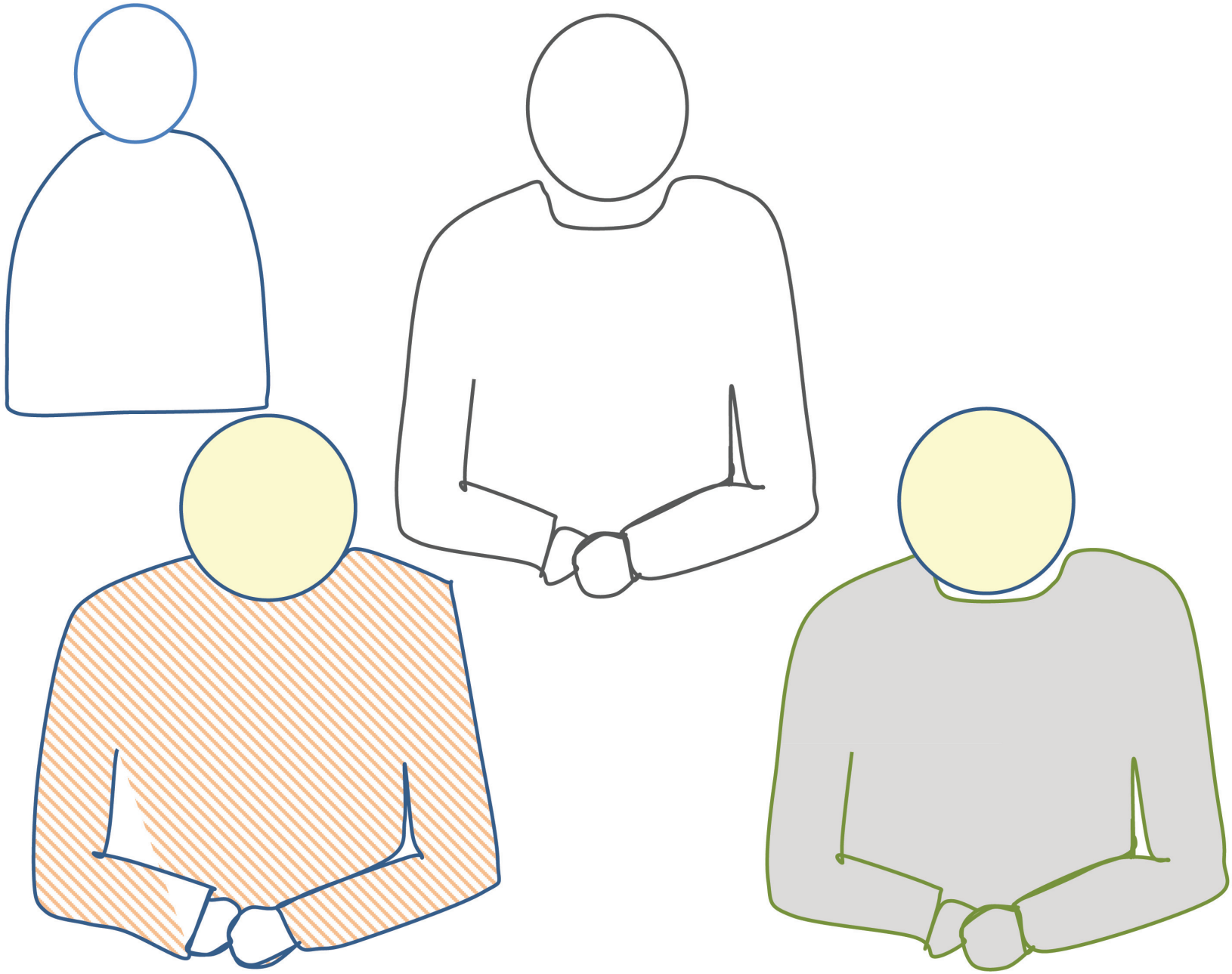
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



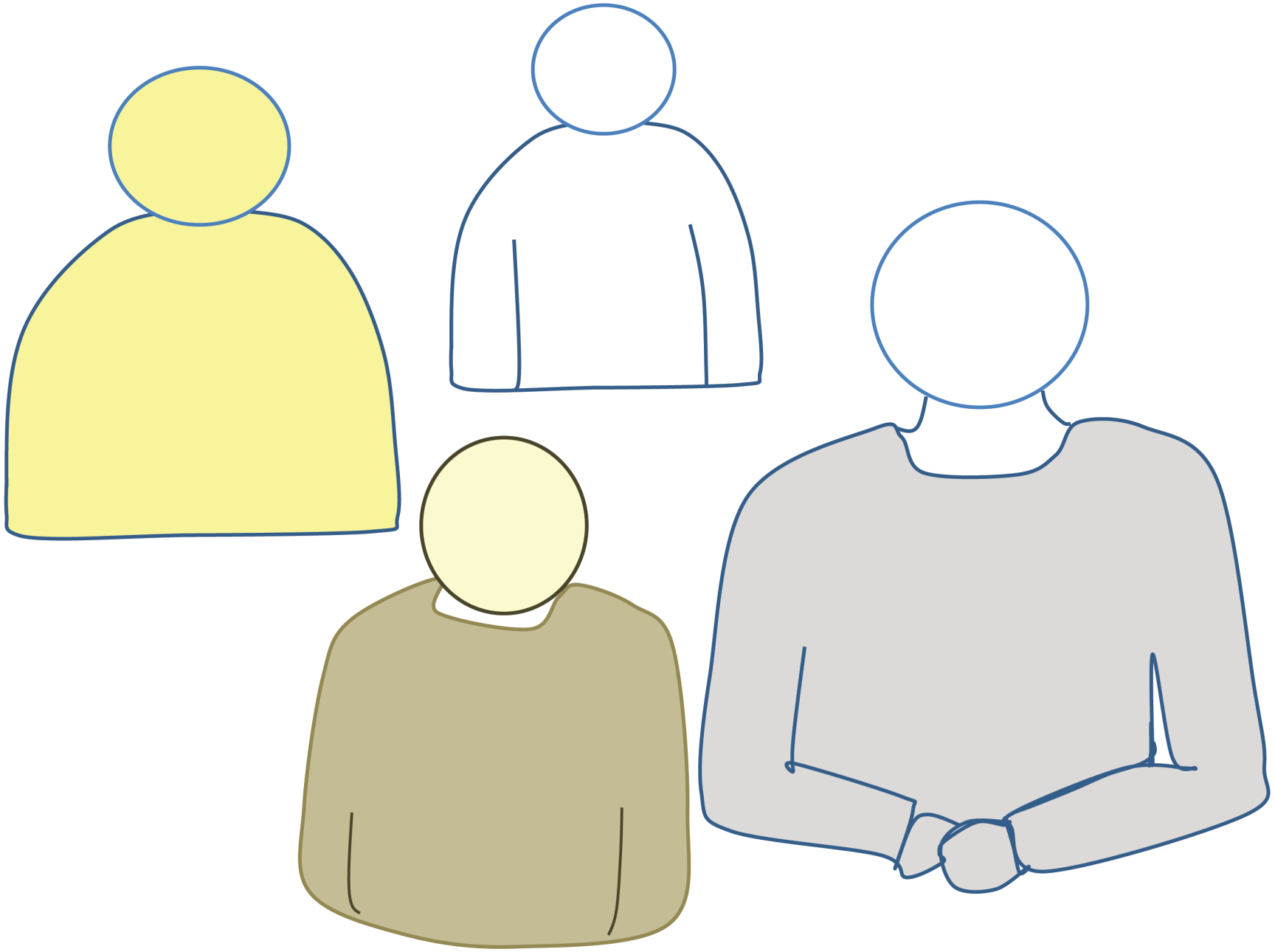
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



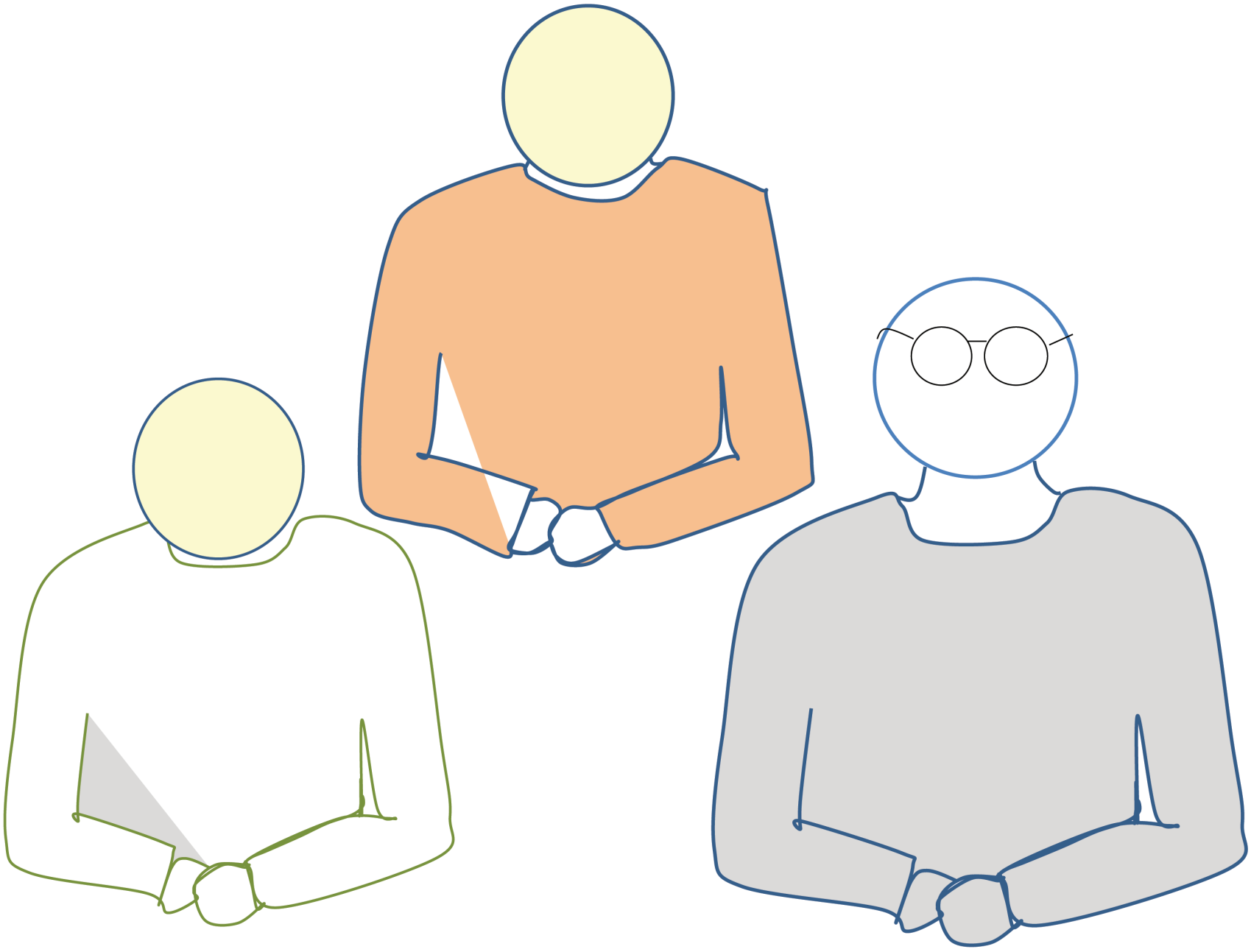
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



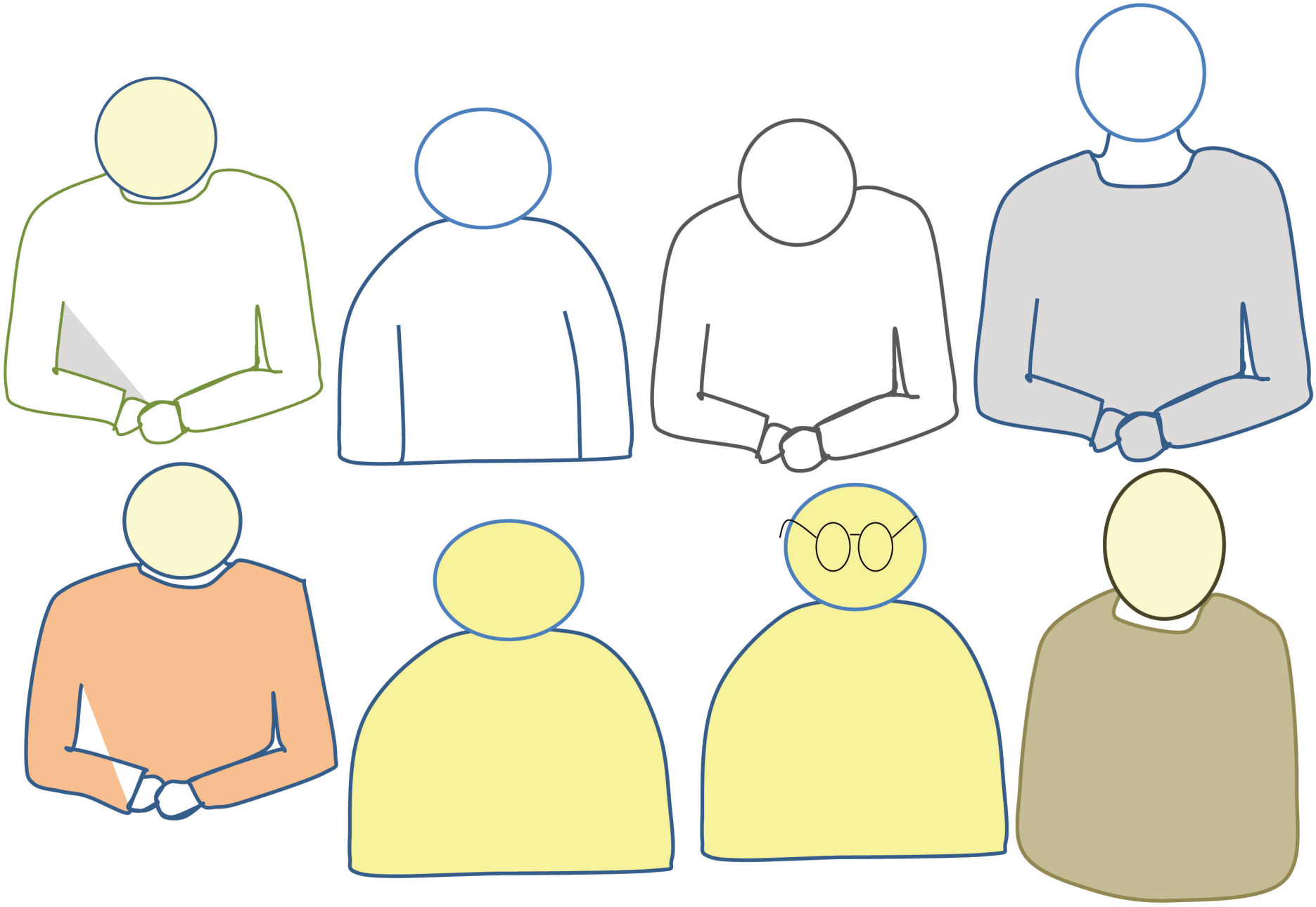
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

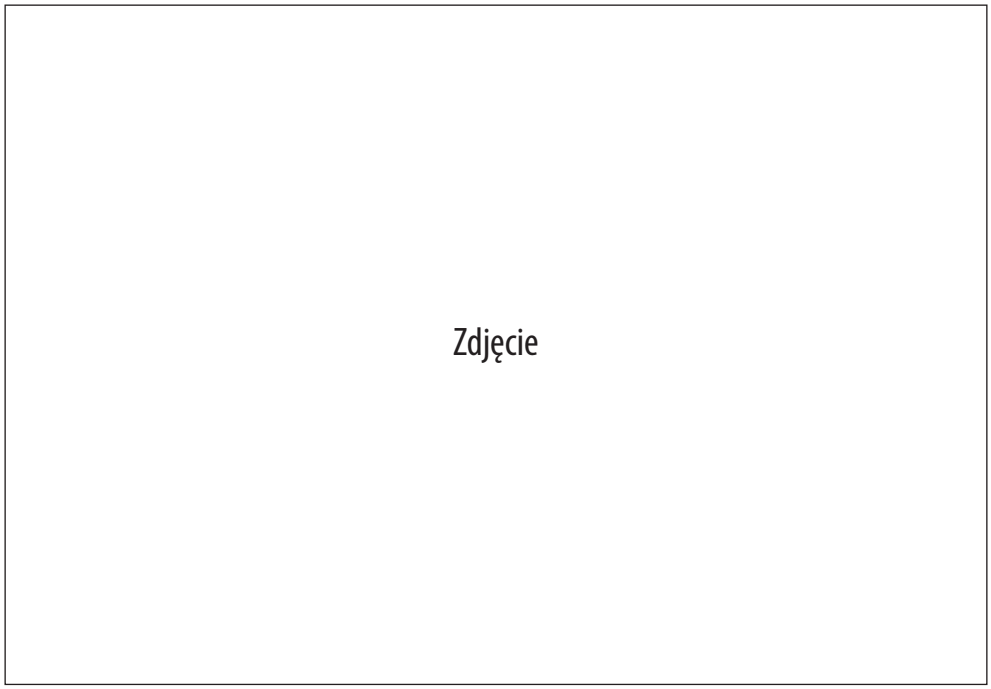


Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Przedstawienie trybów przy użyciu lalek z wyjaśnieniami



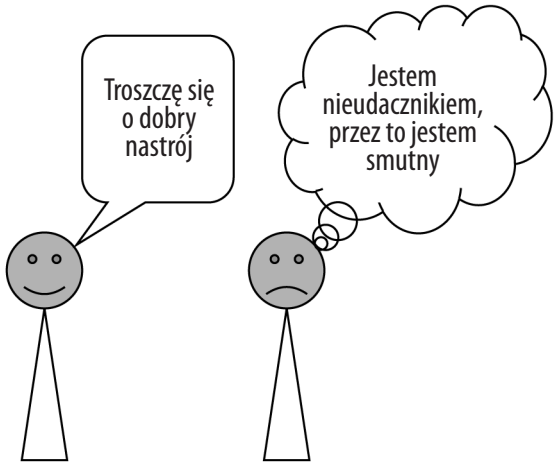
Wyjaśnienia dotyczące modelu

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Przedstawienie trybów przy użyciu lalek z cytatami z trybów

Jakie strony swojej osoby, części osobowości, nastroje i stany emocjonalne znasz? Każdemu z nich przyporządkuj jedną postać.

Przykład przedstawienia trybów z chmurkami myślowymi



Szczęśliwa część Smutna część Itd.

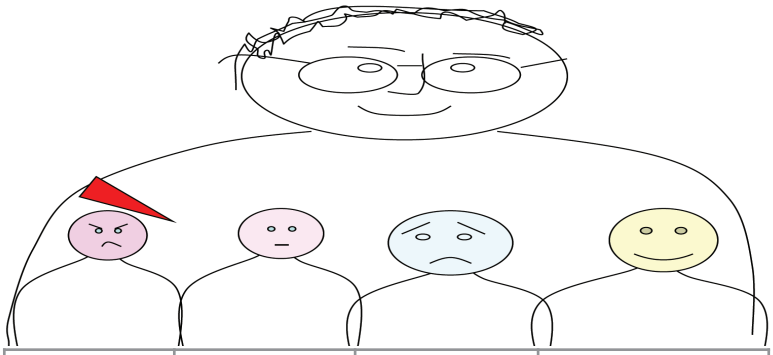
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Samoobserwacja części i trybów

Imię: _____

Data: _____

Części i tryby



Sytuacje

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Tygodniowy protokół obserwacji trybu

Imię: _____

Tydzień od: _____ do: _____

Uzupełnij tabelę (np. pod koniec dnia), wpisując, jakie tryby bądź jakie uczucia przeważały u Ciebie w poszczególnych godzinach każdego dnia. Nieważne są ani przyczyny, ani to, czy Twoje reakcje będą się później wydawały przesadzone, czy też nie. Chodzi jedynie o obserwację uczuć i myśli w danym tygodniu. Możesz ukryć część informacji, używając skróconej nazwy trybu, przypisanej mu liczby lub imienia nadanego odpowiadającej mu pacynce.

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Wywiad z trybem (eksploracja)

1. Pochodzenie trybu

Zauważyłem/Zauważyłam mój tryb _____ po raz pierwszy, gdy miałem/miałam _____ lat(a). Miała wtedy miejsce następująca sytuacja:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Funkcja trybu

Wtedy tryb ten miał dla mnie następujące znaczenie:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Model trybu

Podobne zachowania obserwowałem/obserwowałam u następujących osób (z jakim skutkiem?):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Obecna ocena trybu (jego pozytywne i negatywne aspekty)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

5. Przejawy trybu

Gdy tryb_____ staje się zbyt silny lub zbyt dominujący, zauważam to od razu na różnych płaszczyznach.

Myśli

_____

_____

_____

_____

Uczucia

_____

_____

_____

_____

Odczucia fizyczne (doznania cielesne)

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Wpływ trybu: „za" i „przeciw"

Imię: _____

Data: _____

Zastanów się, w jakich warunkach czy okolicznościach tryb _____ jest stosowny lub pożyteczny (normalny), a kiedy jest niestosowny, niekontrolowany lub oddziałuje zbyt intensywnie.

Normalne pojawianie się (pożądane) Tryb pomaga mi/wspiera mnie/jest dobry dla mnie, kiedy…	**Nadmierne pojawianie się** (niepożądane) Tryb pojawia się i przeszkadza mi coraz bardziej, kiedy…

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Tryb: myśli, uczucia, działania, skutki

Kiedy tryb _____ jest aktywny, wówczas często pojawiają się u mnie następujące myśli:

Uciążliwe myśli ⇩ **Uspokajające myśli**

_____

_____

_____

_____

⇩ **Uczucia**

_____

_____

_____

_____

⇩ **Działania (zachowanie)**

_____

_____

_____

_____

⇩ **Skutki**

_____

_____

_____

_____

Uciążliwe myśli ⇩ **Uspokajające myśli**

_____

_____

_____

_____

⇩ **Uczucia**

_____

_____

_____

_____

⇩ **Działania (zachowanie)**

_____

_____

_____

_____

⇩ **Skutki**

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Myśli towarzyszące trybowi: dokładna obserwacja

Kiedy tryb _____ jest aktywny, wówczas często pojawiają się u mnie następujące myśli:

Uciążliwe myśli

Uspokajające myśli

Powody uciążliwych myśli

Powody uspokajających myśli

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Cechy trybu

Tryb: _____

Zanotuj, o czym myślałeś/myślałaś w chwili pojawienia się trybu, co czułeś/czułaś w swoim ciele, jakie działania podjąłeś/podjęłaś i z jakim skutkiem.

Data	Godzina	Myśl	Uczucie	Odczucia fizyczne	Działanie lub zachowanie	Sukces
Np. 1 maja 2017	*Np. 11:10*	*Np. „Nie uda mi się!"*	*Np. lęk*	*Np. ucisk w żołądku*	*Np. pójście do mamy i powiedzenie jej o tym*	*Tak/nie/ /częściowo*

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ograniczanie trybu: lista działań i strategii

Tryb: _____

Żeby ograniczyć silne oddziaływanie tego trybu bądź jego niepohamowany rozwój, mogę rozważyć następujące działania i strategie:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Strategie służące ograniczeniu oddziaływania trybu

Imię: _____

Data: _____

Żeby ograniczyć silne oddziaływanie trybów bądź ich niepohamowany rozwój, mogę rozważyć następujące strategie:

Tryb	Strategie ograniczające
1. _____	1. _____
	_____
	_____
	_____
2. _____	2. _____
	_____
	_____
	_____
3. _____	3. _____
	_____
	_____
	_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Aktywacja trybu: lista działań i strategii

Tryb: _____

Żeby uaktywnić lub wykorzystać ten tryb, mogę rozważyć następujące działania i strategie (np. słuchanie ulubionej muzyki, oglądanie zdjęć z wakacji, gdy ten tryb był często aktywny):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Strategie służące aktywacji trybu

Imię: _____

Data: _____

Żeby wzmocnić moje pomocne tryby, mogę rozważyć następujące strategie:

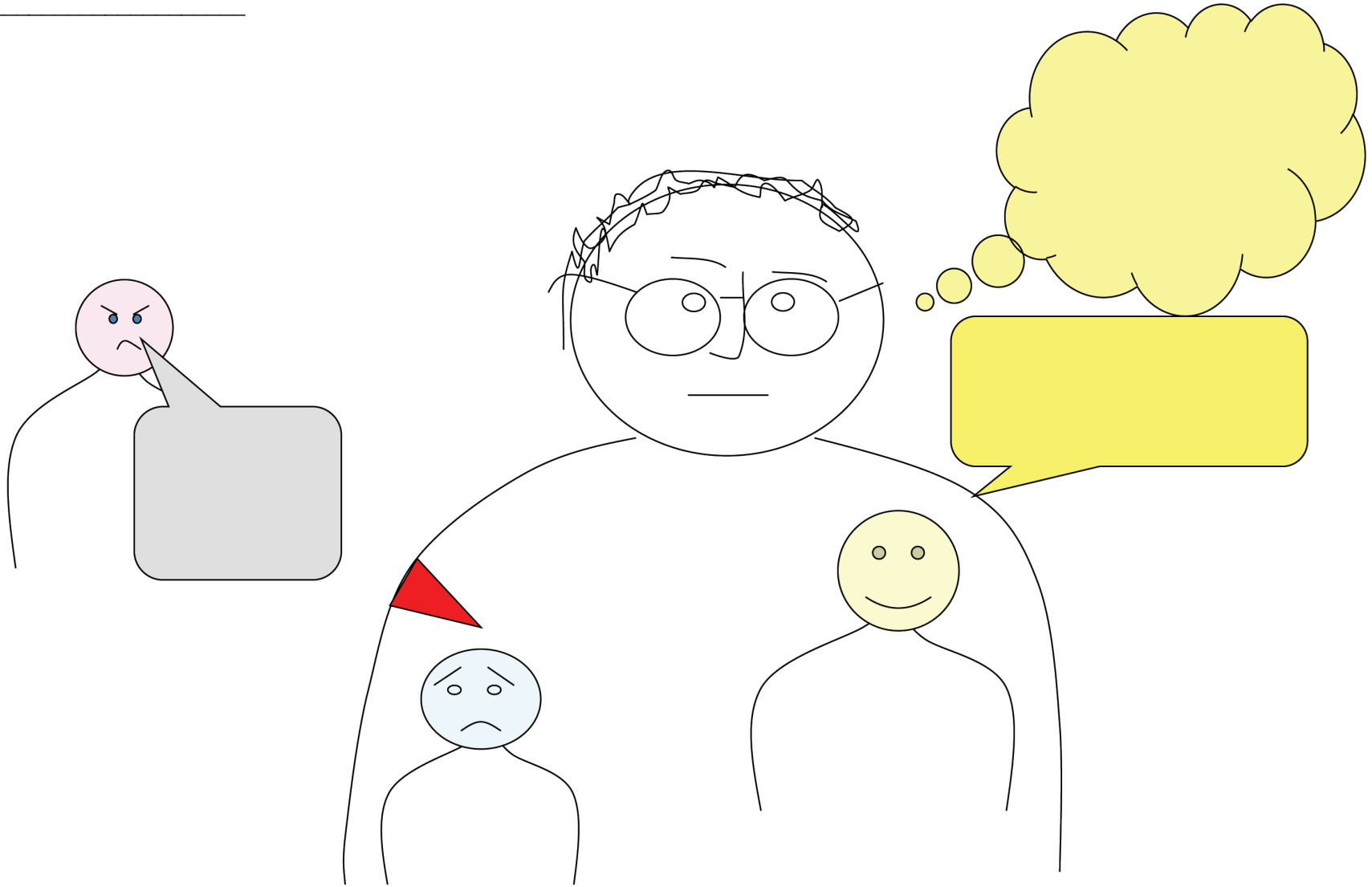
Pomocny tryb	**Strategie wzmacniające**
1. _____	1. _____
	_____
	_____
	_____
2. _____	2. _____
	_____
	_____
	_____
3. _____	3. _____
	_____
	_____
	_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Karta przypominająca o trybie w formie obrazkowej

Imię: _____

Data: _____



Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Karta przypominająca o trybie – wersja podstawowa

Imię: _____

Data: _____

- Sytuacja, w której się denerwuję: _____
- W tej sytuacji uaktywnia się tryb: _____
- Myśli: _____

  _____
- Uczucia: _____

  _____
- Odczucia fizyczne (doznania cielesne): _____

  _____
- Impuls do działania: _____.
- Przywołuję Mądrego _____ [*Twoje imię*] w celu sprawdzenia sytuacji. On wie, co jest mądre: _____

  _____
- Przywołuję swoich wewnętrznych pomocników lub bohaterów, którzy są pewni siebie i mogą rozwiązać problem: _____

  _____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Karta przypominająca o trybie – wersja rozbudowana

1. Opis uczuć i sytuacji

Obecnie czuję się [*wskaż uczucie*] _____, ponieważ [*wskaż, co się wydarzyło*] _____
_____
_____
_____

2. Rozpoznanie trybu

Wiem, że prawdopodobnie obudził się mój tryb _____, który łączę między innymi z następującym doświadczeniem z przeszłości: _____
_____
_____
_____

3. Nazwanie zachowania

Ten tryb wywołał moje następujące zachowanie: _____
_____
_____
_____

4. Testowanie myśli

Chociaż w tym momencie myślałem/myślałam, że [*wskaż negatywne myśli wywołane przez uczucie lub tryb*] _____
_____, to w rzeczywistości jest jednak tak, że [*mądry i zdrowy sposób postrzegania*] _____
_____

Oto dowody przemawiające za mądrym i zdrowym sposobem postrzegania [*wskaż kilka sytuacji (podaj daty), w których udało Ci się pokazać, że w podobnych okolicznościach potrafisz postępować mądrze*]: _____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

5. Planowanie mądrego zachowania

Nawet jeśli w pierwszej chwili najchętniej [*wskaż problematyczne zachowanie*]_____
_____
_____,
to chciałbym/chciałabym teraz pokazać następujące zachowanie [*wskaż mądre zachowanie*]: _____
_____
_____
_____
_____

_____ _____

Data i podpis młodego człowieka Data i podpis opiekuna

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Plan ćwiczeń: lista kontrolna

Zaznaczaj w tabeli, w jakie dni i jak często wykonujesz daną czynność (np. przeglądanie materiałów „Co już udało mi się osiągnąć", „Ograniczanie trybu: lista działań i strategii" czy kart przypominających o trybie). Za każdym razem stawiaj ✔ w odpowiednim polu. Powieś tabelę w dobrze widocznym miejscu w Twoim pokoju lub w mieszkaniu. Dzięki temu cały czas będziesz mieć orientację, ile już zrobiłeś/zrobiłaś.

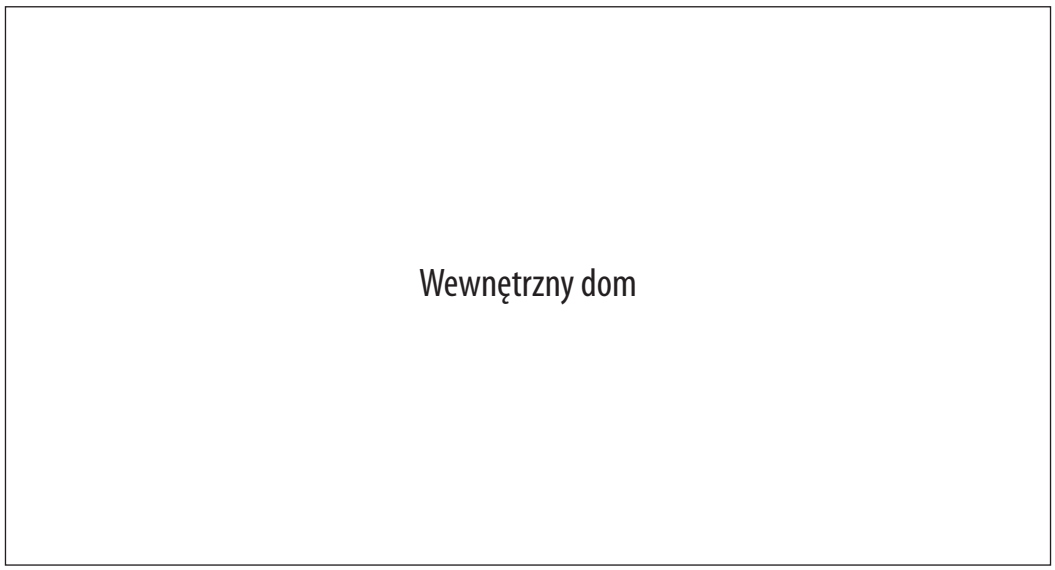
Wybrana czynność: _____

Będę się starał/starała wykonywać wyżej wymienioną czynność_____ razy dziennie/w tygodniu [*wskaż wybraną częstotliwość*].

	Poniedziałek	**Wtorek**	**Środa**	**Czwartek**	**Piątek**	**Sobota**	**Niedziela**
Tydzień 1	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Tydzień 2	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Tydzień 3	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Tydzień 4	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
Tydzień 5	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Wewnętrzny dom: topograficzny model doświadczeń, trybów i schematów



Wyjaśnienia dotyczące modelu

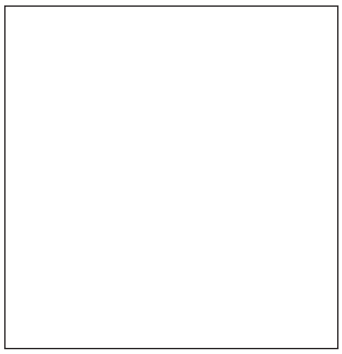
Obrazy do modelu warstw

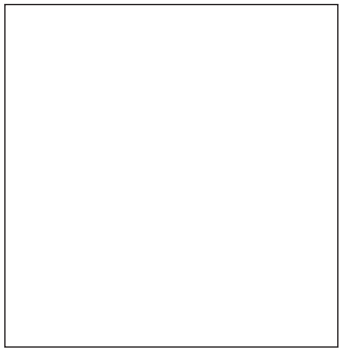
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

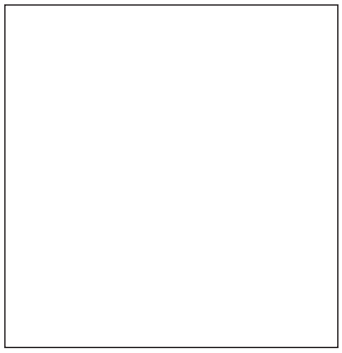
Topograficzny model trybów i schematów

Imię: _____

Wyjaśnienia dotyczące modelu







Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Karta przypominająca o schemacie

1. Opis uczuć i sytuacji

Obecnie czuję się [*wskaż uczucie*] _____, ponieważ [*wskaż, co się wydarzyło*] _____
_____
_____
_____

2. Rozpoznanie schematu

Wiem, że prawdopodobnie obudził się mój schemat _____, który łączę między innymi z następującym doświadczeniem z przeszłości: _____
_____
_____
_____

3. Nazwanie zachowania

Ten schemat wywołał moje następujące zachowanie: _____
_____
_____
_____

4. Testowanie myśli

Chociaż w tym momencie myślałem/myślałam, że [*wskaż negatywne myśli wywołane przez uczucie lub schemat*] _____
_____, to w rzeczywistości jest jednak tak, że [*mądry i zdrowy sposób postrzegania*] _____
_____

Oto dowody przemawiające za mądrym i zdrowym sposobem postrzegania [*wskaż kilka sytuacji (podaj daty), w których udało Ci się pokazać, że w podobnych okolicznościach potrafisz postępować mądrze*]:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

5. Planowanie mądrego zachowania

Nawet jeśli w pierwszej chwili najchętniej [*wskaż problematyczne zachowanie*] _____
_____
_____,
to chciałbym/chciałabym teraz pokazać następujące zachowanie [*wskaż mądre zachowanie*]: _____
_____
_____
_____
_____

_____ _____

Data i podpis młodego człowieka Data i podpis opiekuna

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ćwiczenia wyobrażeniowe służące uaktywnieniu troskliwych trybów i ich zasobów

Uwagi wstępne

Praca wyobrażeniowa nadaje się do uaktywniania i wzmacniania różnych trybów. Na przykład w trosce o Kompetentne Dziecko pacjent zostaje zachęcony do wyobrażenia sobie własnej mądrej części przy maksymalnym zaangażowaniu wszystkich zmysłów.

Inną możliwością jest wyobrażanie sobie przyszłości. Pacjent przenosi się w myślach („podróż w czasie") do czasu, kiedy będzie starszy, i wyobraża sobie bardzo dokładnie na przykład, jak będzie wyglądał w wieku osiemnastu lat, co będzie robił po ukończeniu szkoły, co będzie wtedy potrafił. W takim wyobrażeniu opowiada sobie jako małemu dziecku, jak stał się dorosły, jak mu się udało znaleźć przyjaciół czy dojść do pieniędzy.

W wyobraźni można również aranżować dialogi trybów. Na przykład Złoszczące się Dziecko może nawiązać dialog z ojcem lub moderować rozmowę między wewnętrznymi częściami (analogicznie do pracy z krzesłami).

Podróż do własnych mocnych stron

Na podstawie: Portmann, 2008, s. 43.

> Zamknij oczy i cofnij się w myślach o kilka tygodni, miesięcy lub lat do sytuacji, w której czułeś się szczęśliwy (tryb Szczęśliwego Dziecka), silny i pewny siebie (Kompetentne Dziecko). Wyobraź sobie sytuację, w której czułeś się wyjątkowo… Co widzisz? Co słyszysz? Jakie czujesz zapachy? Co odczuwa twoje ciało? Co sprawia, że masz poczucie siły i pewności siebie? Poszukaj słów lub zdań, które to opisują. Gdy już je znajdziesz, odetchnij trzy razy głęboko, przeciągnij się i wróć w myślach z powrotem do teraźniejszości. Otwórz oczy i zapisz słowo lub zdanie, które odzwierciedla twoją mocną stronę. Możesz też narysować coś przy nim, dobierając odpowiednie kolory.

Mój dom

W ramach uzupełnienia techniki wewnętrznego domu (por. podrozdział 7.11 w książce) można urządzić wewnętrzny dom w wyobraźni.

Podczas warsztatów dotyczących pracy z zasobami (Hamburg, 2011 rok) według modeli Luise Reddemann (Krüger i Reddemann, 2009) Silvia Höfer z Reutlingen przedstawiła różne ćwiczenia wyobrażeniowe, które można wykorzystać w odniesieniu do trybów. Chcielibyśmy zachęcić do wypróbowania ćwiczenia „Mój dom", które można przeprowadzać z dziećmi już od szóstego roku życia. Uporządkowaliśmy je według kolejności elementów pracy z trybami (zob. podrozdział 7.2 w książce).

W ramach psychoedukacji przedstawiamy pacjentowi (o ile nie zrobiliśmy tego wcześniej) koncepcję istnienia różnych wewnętrznych części (zob. podrozdział 7.7 w książce), a następnie wyjaśniamy przebieg ćwiczenia.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Proponuję dzisiaj małą podróż w wyobraźni do wewnętrznego domu. Zapraszam cię do wyobrażenia sobie domu, który znajduje się w twoim wnętrzu i w którym mieszkają różne osoby. Mogą to być osoby z twojej najbliższej rodziny, dalsi krewni lub przyjaciele, jak również zwierzęta lub postacie mające twoje cechy, a więc części ciebie. Mogą być wśród nich także istoty zmyślone albo ludzie, którzy już nie żyją, lecz są ważni w twoich wspomnieniach. Zamknij teraz oczy lub znajdź sobie w tym pomieszczeniu jeden punkt, na którym skupisz wzrok.

1. Identyfikacja trybów

Wyobraź sobie, że masz wewnętrzny dom. Komu pozwoliłbyś mieszkać w nim lub kogo byś do niego zaprosił? Jakie osoby lub postacie pojawiają się w twoim wyobrażeniu? Czy jest tam też Wesoły Adam? A gdzie mieszka Mądry Adam? Może są tam także Mały Adam, Duży Adam i babcia? Czy jest ktoś, kto się tam wpycha? Czy jest tam ktoś, kogo nie lubisz? Przejdź się ponownie wszystkimi korytarzami i sprawdź, czy odkryjesz jeszcze coś lub kogoś. A może ktoś jest w piwnicy? Wyobraź sobie, że urządzasz pokoje sam, tak jak lubisz. Kto dostanie jaki pokój? Jak wygląda pokój mamy? Jak wygląda pokój babci? Co jeszcze jest w tym domu? Czy jest przy nim ogródek? Jak on wygląda?

W tym momencie można przerwać, zależnie od wytrwałości i ciekawości dziecka, i przejść do prezentacji: „Opuść w myślach ten dom i otwórz oczy. A teraz namaluj swój wewnętrzny dom". W przeciwnym razie elementy pracy z trybami mogą się przyczynić do nasilenia tychże trybów.

2. Uzyskanie dostępu do potrzeb Wrażliwego Dziecka

W którym miejscu domu mieszka Lękliwy Adam [*lub Mały Adam*]? Jak on wygląda? Co czuje? Co myśli? Czy coś mówi? Czego lub kogo potrzebuje, żeby poczuć się bezpiecznie? Do kogo mógłby pójść, gdy będzie się bał? Czego potrzebuje Mały Adam (np. nauszników, grubej skóry), aby uchronić się przed…?

3. Ustalenie funkcji trybów

Który mieszkaniec twojego wewnętrznego domu odgrywa w prawdziwym życiu ważną rolę? Jakie ma on zadanie? W jakich sytuacjach wygląda przez okno lub wychodzi z domu?

Jeśli pacjent wskaże na przykład zwierzę domowe (pies jest odważny i śmiało szczeka), to warto zapytać o jego znaczenie: „Do czego potrzebny jest pies?". Zachęcamy pacjenta do określania potrzeb związanych z przywoływanymi osobami bądź postaciami (trybami), na przykład: „Czy chcesz być tak odważny jak twój pies?".

Następnie ponownie pytamy o wspólne cechy pacjenta i wskazanych postaci, aby wesprzeć identyfikację z korzystnymi trybami, na przykład: „Masz jakieś cechy wspólne z twoją babcią?", „Wiesz o tym, że wyglądasz przez okno jak twój tata?".

4. Reorganizacja (motywacja do zmiany konstelacji trybów)

Kto mógłby się wzajemnie odwiedzać, a może nawzajem sobie pomagać? Co by się stało, gdyby [*wskazanie postaci/trybu*] częściej dochodził do głosu? Gdzie mógłby pójść Wrażliwy Adam? Może do babci? Co chciałby jej powiedzieć lub o co chciałby ją zapytać? Czy [*wskazanie postaci/trybu*] ma wystarczająco dużo miejsca? Czy jest w domu ktoś, kto powinien zrobić innym więcej miejsca lub kto nie powinien się zawsze do wszystkiego mieszać? Czy jest ktoś, kogo chętnie wysłałbyś na urlop? Albo zabrałbyś z piwnicy?

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

5. Przenoszenie doświadczeń na grunt codziennego życia

> Odkryłeś już, kto mieszka w twoim wewnętrznym domu. W tym domu może się dziać wiele rzeczy. Rozlegają się w nim różne głosy. Pomyśl, że mógłbyś czasami iść do swojego wewnętrznego domu i odwiedzić tam kogoś. Zdarzają się sytuacje, w których czujesz się smutny lub samotny. Przywołaj teraz taką sytuację i zastanów się, czy ktoś z twojego wewnętrznego domu mógłby ci w niej pomóc. Wyobraź to sobie bardzo dokładnie…

Terapeuta wraca ponownie do obrazów pacjenta:

> Wyobraź sobie, że twój wewnętrzny [*np. pies*] zawsze tam jest.

Lub:

> Zawsze, kiedy będziesz chciał przywołać to uczucie, musisz sobie jedynie wyobrazić, że jesteś w swoim domu i [*np. huśtasz się*]. Zamknij jeszcze raz oczy i wyobraź sobie, że siedzisz tam na huśtawce jako Szczęśliwy Adam. Poczuj, jak to jest, gdy wieje wiatr.

Lub:

> Gdybyś chciał się dobrze poczuć, to do jakiego pokoju byś poszedł lub w jakie miejsce się udał? Zawsze, kiedy nie chcesz być sam, możesz pomyśleć o twoim wewnętrznym [*np. tacie*] i wszystko mu powiedzieć. Wyobraź sobie jego pokój. Wyobraź sobie, że opowiadasz mu, co jest dla ciebie ważne. Jak myślisz, co on wtedy powinien powiedzieć, żebyś poczuł się zrozumiany? Jak to jest, kiedy przebywasz tam razem z twoim wewnętrznym [*np. tatą*]? Do kogo byś się zwrócił, gdybyś chciał zostać pocieszony? Do kogo byś się zwrócił, gdybyś chciał zostać zrozumiany?

Terapeuta ponownie wyprowadza pacjenta z wyobrażonego świata i pyta o samopoczucie, jak również o możliwości wypróbowania jakiegoś prostego działania także w realnym świecie. Razem dokładnie rozważają, jakie szanse i jakie ryzyko wiążą się z przywołanymi scenariuszami z udziałem realnych osób oraz jakie sceny należą do świata wyobrażeń i na razie powinny tam pozostać.

Podczas późniejszych sesji można ponownie wrócić do wewnętrznego domu w wyobrażeniu, aby pogłębić i zmodyfikować przeżycia, a także uzupełnić brakujące tryby. Pacjent może również w ramach zadania domowego wyobrażać sobie wieczorem określony tryb (np. pójście na huśtawkę jako Szczęśliwe Dziecko, siedzenie u babci na kolanach).

Moje drzewo i jego gałęzie

Na podstawie: ćwiczenia Güntera Geikena zaprezentowanego podczas wystąpienia na kongresie Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie w marcu 2009 roku w Hamburgu.

Ćwiczenie przypomina charakterystykę myśli towarzyszących uaktywnieniu się trybu i można je usystematyzować w duchu terapii schematów. Oto kolejne kroki.

1. Stworzenie mapy lub drzewa myśli.
   Pacjent o imieniu Feliks stoi w środku okręgu (na środku kartki), od którego rozchodzą się gałęzie lub linie z opisanymi na końcach poszczególnymi częściami (trybami) pacjenta, na przykład: Lękliwy Feliks (również reinterpretowane jako zdolność), Odważny Feliks, Uzdol-

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

niony Malarsko Feliks, Zabawny Feliks, Agresywny Feliks, Troskliwy Feliks, Opiekujący się Zwierzętami Feliks. Poszczególne gałęzie również się rozgałęziają: Troskliwy Feliks dobrze opiekuje się zwierzętami, głaszcze je i bawi się z nimi.
2. Opracowanie danej zdolności (części, stanu; można podkreślić aspekty trybów).
3. Stworzenie obrazu wspomnienia: „Gdzie, kiedy i w jakiej sytuacji doświadczyłeś tej zdolności (części, stanu)?".
4. Przedstawienie danej zdolności (części, stanu) w formie wyobrażonego filmu wzbogaconego opisem doznań zmysłowych, z wprowadzeniem i zakończeniem oraz wszystkim możliwymi szczegółami.
5. Wybranie pozytywnego zdania komentującego daną historię, które zaczyna się od słów „Jestem…".
6. Przypisanie uczucia do przedstawionej zdolności (części, stanu): „Czuję się…".
7. Określenie intensywności uczucia w skali od 1 do 10.
8. Zapisanie danego uczucia jeszcze raz lewą ręką.

Kroki od 4 do 7 powtarza się do trzech razy.

Dziecko otrzymuje polecenie, aby przed zaśnięciem ponownie obejrzało „wewnętrzny film". Przed jakąś trudną sytuacją może „włączać" go zawsze na nowo i dzięki niemu się wzmacniać.

Praca nad trybem Rozzłoszczonego Obrońcy: aktywowanie wewnętrznej mądrości

Ćwiczenie dla nastolatków na podstawie: Krüger i Reddemann, 2009.

> Zamknij oczy albo skup wzrok na jakimś punkcie na podłodze lub na ścianie. Wyobraź sobie, że spacerujesz bez celu. Dochodzisz do ogrodu otoczonego płotem. Obchodzisz płot dookoła i znajdujesz furtkę. Wchodzisz do ogrodu. Cieszysz się na widok pięknych kwiatów. Nie śpiesz się, zwiedź wszystkie zakamarki ogrodu. Słyszysz ptaki. Czujesz piękne zapachy. Idąc dalej, odkrywasz jeszcze dom... Mieszka w nim stary mężczyzna/stara kobieta. Mężczyzna/kobieta wygląda przyjaźnie i życzliwie. Od mężczyzny/kobiety bije dobroć. Mężczyzna jest roztropny i mądry / Kobieta jest roztropna i mądra. Reprezentuje twoją mądrość i roztropność. Możesz z nim/nią porozmawiać, zadać jakieś pytania lub zasięgnąć rady. Najchętniej trzymałbyś tego mężczyznę/tę kobietę przy sobie. W wyobraźni możesz to zrobić. W tobie też jest trochę z jego/jej mądrości. W myślach możesz zabrać tego mężczyznę/tę kobietę, gdziekolwiek idziesz. Teraz pożegnaj się na razie z ogrodem. Rozejrzyj się jeszcze raz. Dom, ogród... Teraz namaluj ogród.

Uwaga: rodzice nie powinni w żadnym wypadku oceniać tego obrazu.

Praca nad trybem Odłączonego Obrońcy: znalezienie wewnętrznego pomocnika

> Wyobraź sobie jakieś piękne miejsce, w którym będziesz się naprawdę dobrze czuł. Wyobraź sobie osobę, która jest przy tobie i troszczy się o to, żebyś dobrze się czuł. Być może jest ona podobna do jakiejś znanej ci osoby, ale tak naprawdę jest to ktoś inny. Ta osoba ma wszystkie cechy, które dobrze na ciebie wpływają. Pozwól tej osobie powiedzieć coś

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

dobrego, co chciałbyś od niej usłyszeć. Niech mówi tak długo, jak długo tego potrzebujesz. Znajdź swojego wewnętrznego pomocnika, który zawsze będzie mógł ci powiedzieć, co jest dla ciebie dobre. Zdania, które rzeczywiście mówią o czymś, co jest dobre.

Bezpieczne miejsce

Polecenia dopasowano do dzieci na podstawie: Peichl, 2007, s. 185 (modyfikacja za: Sachsse, 2004).

Zapraszam cię do skupienia się przez kilka minut na twoim wnętrzu i znalezienia wewnętrznego bezpiecznego miejsca. Jest to miejsce, gdzie tylko ty możesz dotrzeć, gdzie możesz się czuć całkowicie bezpieczny i chroniony, gdzie wszystko jest dla ciebie wyłącznie dobre. Dla niektórych takim miejscem jest samotna wyspa, jaskinia, przestrzeń pod powierzchnią morza, góra, inna planeta lub bajkowa kraina. Możesz również wybrać miejsce, które rzeczywiście istnieje i które znasz. Chroń je pod czapką niewidką, aby żaden inny człowiek nie mógł go zobaczyć. Możesz dotrzeć do tego miejsca za pomocą wszelkich czarów i swojej fantazji – na latającym dywanie, na grzbiecie wielkiego ptaka, na delfinie, w rakiecie. Możesz również dzięki czarom od razu się tam przenieść i znaleźć się tam w jednej chwili.

Jeśli już tam jesteś, sprawdź najpierw, czy granice tego miejsca naprawdę są bezpieczne. Niektórzy wyobrażają sobie wysoki mur, bardzo gęsty las lub wielkie morze. Sprawdź, czy granice rzeczywiście są stabilne. Jeśli nie, zmień je według swojego wyobrażenia, aż staną się całkowicie bezpieczne. Następnie sprawdź, czy wszystko, co się tam znajduje, jest na pewno dla ciebie dobre. Jeśli zobaczysz coś, co według ciebie takie nie jest, zmień to według własnego wyobrażenia, aż wszystko, co będziesz widział w tym miejscu, będzie dla ciebie wyłącznie dobre.

Wsłuchaj się, czy to, co słyszysz, jest dla ciebie dobre. Być może musisz jeszcze zmienić to i owo, aż wszystko będzie dla ciebie wyłącznie dobre.

Sprawdź wewnątrz siebie, czy możesz się poczuć w tym miejscu całkowicie bezpieczny i fizycznie chroniony oraz czy wszystko jest dla ciebie wyłącznie dobre.

Jeśli naprawdę czujesz się całkowicie bezpieczny i chroniony, możesz nadać temu stanowi jakąś nazwę, wymyślić jakieś słowo, które do niego pasuje, aby go utrwalić w swojej pamięci.

Poczuj, jak to jest czuć się w pełni bezpiecznym i chronionym. Dobrze jest czuć i wiedzieć, że jesteśmy całkowicie bezpieczni i chronieni.

Teraz, gdy już wiesz, że w każdej chwili i wszędzie możesz wrócić do swojego wewnętrznego bezpiecznego miejsca, gdziekolwiek i kiedykolwiek tylko chcesz, chciałbym cię poprosić, abyś w tej chwili **pożegnał się z tym miejscem** i wrócił do tego pokoju.

Słyszysz odgłosy z zewnątrz, czujesz własne ciało, napinasz mięśnie. Zrób głęboki wdech i nawiąż ze mną ponownie kontakt.

Wewnętrzny pomocnik

Polecenia dopasowano do dzieci na podstawie: Peichl, 2007.

Chciałbym cię teraz poprosić, abyś nawiązał kontakt z jakąś pomocną istotą. Ważne jest, aby ten wewnętrzny pomocnik był **dla ciebie wyłącznie dobry** i dobrze ci życzył. Wszystkie inne postacie, które pojawiają się teraz przed twoimi wewnętrznymi oczami, odeślij,

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

proszę, w myślach lub zmień w taki sposób, aby były dla ciebie wyłącznie dobre. Takimi wewnętrznymi pomocnikami mogą być – ale nie muszą – ludzie. W takim wypadku byłoby najlepiej, gdyby nie były to osoby prawdziwe, które znasz, lecz ludzkie istoty, które są dla ciebie wyłącznie dobre. Mogą to być także inni pomocnicy, na przykład zwierzę, skrzat, olbrzym, mówiące drzewo, kamień, wróżka, anioł stróż lub jeszcze coś innego.

Jak wygląda twój wewnętrzny pomocnik? Gdzie on się znajduje: blisko ciebie czy daleko? Jakie to uczucie mieć swojego wewnętrznego pomocnika? Czy twój wewnętrzny pomocnik mówi coś do ciebie?

Pauza.

Poczuj teraz, jak twój wewnętrzny pomocnik staje po twojej stronie… troszcząc się o ciebie… chroniąc cię… pocieszając cię… jest przy tobie, obecny. Poczuj wsparcie, bezpieczeństwo i ciepło. Poczuj moc i siłę bijące od twojego wewnętrznego pomocnika. Ciesz się chwilą i przyjemnym uczuciem. Rozbij wewnętrzny obóz, w którym twój pomocnik będzie mógł się zatrzymać, kiedy będziesz chciał go tymczasowo opuścić i powrócić do życia codziennego.

Pauza.

Gdy już poczujesz się bezpieczny i chroniony, podziękuj swojemu wewnętrznemu pomocnikowi i pożegnaj się z nim. Możesz do niego wracać, kiedy tylko będziesz chciał. Ustal z nim jakiś znak, który w dowolnej chwili przeniesie cię do twojego wewnętrznego pomocnika. Takim znakiem może być gest lub słowo. Kiedy już go ustalicie, wykonaj ten znak w myślach, myśląc o swoim wewnętrznym pomocniku.

Pauza.

Skieruj teraz swoją uwagę na zewnątrz. Słyszysz odgłosy z zewnątrz, czujesz własne ciało i napinasz mięśnie. Zrób głęboki wdech i nawiąż ze mną ponownie kontakt.

Ćwiczenie z sejfem

Polecenia dopasowano do dzieci na podstawie: Peichl, 2007.

Spójrz w głąb siebie i sprawdź, czy są tam jakieś rzeczy – negatywne myśli, uczucia, odczucia fizyczne lub obrazy – które są dla ciebie obecnie nieprzyjemne, które odwracają twoją uwagę, które są natarczywe i które w tej chwili po prostu ci przeszkadzają.

- Jeśli są to obrazy, wyobraź sobie, że je fotografujesz.
- Jeśli są to przeżycia, możesz je utrwalić na filmie.
- Jeśli są to słowa i głosy, nagraj je na jakiś nośnik.
- Jeśli są to uczucia, możesz nadać im kształt lub kolor.

Pauza.

Zastanów się, jak powinien być zbudowany sejf, do którego mógłbyś schować te wszystkie negatywne myśli, uczucia, odczucia fizyczne lub obrazy. Z pewnością taki sejf powinien być

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

bezpieczny i wystarczająco duży. Klucz do niego będziesz miał tylko ty. Być może potrzebujesz tak wielkiego sejfu, jakie są w bankach – w formie pomieszczenia, do którego można wejść, z wieloma półkami i szufladami. Niektórzy wyobrażają sobie stojący na odludziu dom z bardzo solidnymi drzwiami.

Włóż teraz rzeczy, które ci przeszkadzają, do tego sejfu i dobrze go zamknij. Słyszysz, jak zamek się zamyka, wydając charakterystyczny odgłos. Klik – drzwi sejfu są teraz szczelnie zamknięte. Szarpnij je – tak, są dobrze zamknięte.

Pauza.

W trakcie terapii będziemy – jeśli zechcesz – razem wyciągali ważne rzeczy z sejfu i przyglądali się im. Jednak do tego czasu powinny być bezpiecznie schowane, aż zdecydujesz się je wyciągnąć. Teraz sprawdź jeszcze raz, czy sejf jest rzeczywiście dobrze zamknięty.

Pauza.

Teraz, kiedy już wiesz, że w każdej chwili i wszędzie możesz wrócić do swojego wewnętrznego sejfu, chciałbym cię poprosić, abyś w tym momencie pożegnał się z nim i wrócił do tego pokoju.

Literatura

Höfer, S. (2011). *Resilienzaufbau – Möglichkeiten des psychodynamisch-imaginativen Ansatzes in der Kinder- Verhaltenstherapie*. Warsztat podczas 10 DGVT-Praxistagen der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Hamburg.

Krüger, A., Reddemann, L. (2009). *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie für Kinder und Jugendliche. PITT-KID – Das Manual*. Stuttgart: Klett Cotta.

Peichl, J. (2007). *Innere Kinder, Täter, Helfer & Co, Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst*. Stuttgart: Klett Cotta.

Portmann, R. (2008). *Spiele, die stark machen*. München: Don Bosco.

Sachsse, U. (2004). *Traumazentrierte Psychotherapie*. Stuttgart – New York: Schattauer.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Podstawowe elementy pracy z trybami – instrukcja dla terapeuty

1. Identyfikacja trybów

- Uchwycenie i nazwanie ważnych trybów (np. poprzez wskazanie na jedną z postaci), w tym zwłaszcza Wrażliwego Dziecka, Szczęśliwego Dziecka, Kompetentnego Dziecka czy Mądrego Dziecka.
- Pobudzenie typowych przeżyć i zachowań (np. postać w zabawie opowiada i gra, nadając w ten sposób konkretną formę danemu trybowi).
- Opracowanie charakterystycznych emocji, odczuć fizycznych, działań i przekonań.

2. Uzyskanie dostępu do potrzeb Wrażliwego Dziecka

- Dialog terapeuty z trybem (po uzyskaniu zgody dziecka).
- Rozpoznanie potrzeb („Czego potrzebuje Mały Feliks?").
- Pocieszenie, potwierdzenie zasadności potrzeb, zaoferowanie ochrony, również przed wewnętrznymi Poganiaczami.

3. Ustalenie funkcji trybów (dialog)

- Zbadanie pochodzenia i intencji trybów: od kiedy istnieją i do czego służą określone tryby? Jakie potrzeby się za nimi kryją?
- Powiązanie trybu z bieżącymi wydarzeniami: co moje tryby mają wspólnego z moim obecnym życiem lub z moim problemem?
- Rozpoznanie zależności między sytuacją a aktywowaniem się trybu oraz wskazanie „wyzwalaczy" trybu: co skłania dany tryb do uaktywnienia się?
- Ustalenie, jaka relacja łączy różne tryby. Jaki wpływ mają inne tryby na Wrażliwe Dziecko?
- Ustalenie zalet (mocnych stron) i wad (słabych stron) trybów.
- Ocena adaptacyjnych i nieadaptacyjnych konstelacji trybów z oszacowaniem konsekwencji wywołanych przez nie zachowań.

4. Reorganizacja poprzez wzmocnienie pozytywnych, adaptacyjnych trybów, poprzez zakwestionowanie racji bytu, osłabienie lub pozbawienie władzy problematycznych, dysfunkcyjnych trybów oraz poprzez integrację oddzielonych części.

- Przemawianie do trybów oraz testowanie bądź rozważanie ich alternatywnych konstelacji.
- Refleksja nad tym, czy możliwe są inna hierarchia trybów i pojednanie części.
- Dialog między częściami blokującymi zmiany i częściami gotowymi do zmian.
- Uznanie dysfunkcyjnych trybów za przejściowe rozwiązania awaryjne. Wypracowanie technik dystansowania się i kierowania silnymi emocjami. Integracja pozytywnych cech wszystkich trybów.
- Zachęcanie Kompetentnego Dziecka do egzekwowania swoich praw adekwatnie do wieku. Mądra część przejmuje kierowanie trybami i pomaga w odpowiedniej samoregulacji.
- Wspieranie uwewnętrznionego Troskliwego Rodzica jako wewnętrznego pomocnika czy towarzysza lub uaktywnienie tego trybu. Troskliwy Rodzic staje z troską po stronie Wrażliwego Dziecka (wybawienie Wrażliwego Dziecka), zapewniając mu ochronę.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Pomoc Złoszczącemu się Dziecku we właściwym i konstruktywnym wyrażaniu uczuć zamiast postępowania pod dyktando destrukcyjnych impulsów.
- Pozbawienie władzy wewnętrznego Krytyka i Karciciela (analogia do Karzącego Rodzica i Wymagającego Rodzica). Terapeuta wzywa te części na rozmowę.
- Zmiana perspektywy dzięki wskazaniu zewnętrznego punktu widzenia: „Co byś pomyślał, gdyby coś takiego zrobiono twojemu przyjacielowi?".
- Poinstruowanie Niezdyscyplinowanego Dziecka w kwestii samokontroli.

5. Przenoszenie doświadczeń na grunt codziennego życia

- Zaplanowanie i wykonanie konkretnych zadań w życiu codziennym (ustalenie zasad): szukanie w codziennym życiu przykładów tego, co może zdarzyć się później.
- Refleksja nad tym, jakie części powinny być aktywowane w jakich sytuacjach.
- Przygotowanie do komunikacji w życiu codziennym (dialog trybów z rzeczywistymi osobami w ćwiczeniach wyobrażeniowych lub w ustrukturyzowanej grze z podziałem na role).
- Włączenie członków systemu (rodziny): co ich czeka? Jak mogą się dostosować do nowego rodzaju „wspólnej gry"?
- Przygotowanie odpowiednich materiałów i pomocy do wykorzystania w życiu codziennym, ułatwiających utrwalenie wyuczonych nowych umiejętności: kart lub figurek (np. do noszenia w kieszeni) przypominających o aktywacji określonych trybów.
- Zadania domowe, na przykład w celu ćwiczenia świadomej zmiany trybu.
- Monitorowanie trybów: ćwiczenie obserwowania trybów (bez ich identyfikowania czy zmiany); w sytuacji terapeutycznej prowadzenie eksperymentów i rozmów z podziałem na role z informacją zwrotną na podstawie nagrań wideo, ewentualnie z wykorzystaniem przesadnie ekspresywnych postaw ciała; w życiu codziennym stosowanie arkuszy obserwacji trybów, dzięki którym można wykrywać adaptacyjne i nieadaptacyjne tryby na podstawie ich typowych przejawów.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Przykładowe wyjaśnienie działania schematów przez porównanie ich z automatycznymi programami biologicznymi

Z myślą o starszych dzieciach i nastolatkach przedstawiamy poniżej wyjaśnienie dotyczące tego, jak człowiek uczy się tysięcy rzeczy i rozumie wszystko, czego potrzebuje do życia. Odwołujemy się do przykładu dwunastoletniej Liny, której przemądrzałe uwagi powodują, że rówieśnicy unikają jej zarówno w klasie, jak i poza szkołą. Dziewczynka pyta swojego terapeutę, dlaczego tak często jest błędnie rozumiana – przecież chce tylko pokazać innym, jak wiele już wie. Oto odpowiedź terapeuty.

Lino, czasami w życiu zdarzają się rzeczy, które rozumiemy dopiero po dokładniejszym przyjrzeniu się im. Spróbuję ci wyjaśnić, co mam na myśli, dobrze?

Przyjrzyjmy się temu, jak powstaje dziecko. Na początku są właściwie tylko plemnik i komórka jajowa, które spotykają się i łączą ze sobą. Następnie komórki te zaczynają rosnąć i dzielić się tak intensywnie, że powstaje wiele, wiele milionów komórek. Każda z tych komórek dokładnie wie, jakie jest jej zadanie: jedne stają się komórkami serca, inne komórkami żołądka, inne komórkami mózgu i tak dalej. Po dziewięciu miesiącach słodki bobas jest gotowy do wyjścia na świat. To jest jak cud, nie sądzisz? Czy miałaś kiedykolwiek okazję przyjrzeć się dokładnie niemowlęciu? [*Wymiana z pacjentką*].

Czy wiesz, jak to wszystko się dzieje? Plemnik i komórka jajowa zawierają swego rodzaju „plan budowy człowieka", w którym zapisana jest cała wiedza o tym, jak komórki mają się łączyć ze sobą. Dorośli nazywają ten „plan budowy" genami. W geny wpisane są różne programy. To właśnie te programy gwarantują, że wszystkie komórki znajdą się we właściwych miejscach, dzięki czemu na koniec dziecko ma wszystko, co jest potrzebne do życia. [*Wymiana z pacjentką*].

Za to, aby wszystko odpowiednio funkcjonowało, odpowiadają automatyczne programy. Kiedy dziecko jest większe, inne programy pilnują, by wszystkiego się uczyło i mogło to zrozumieć. Ale te wcześniejsze, pierwotne programy również wtedy jeszcze działają, na przykład serce bije samo z siebie, dziecko oddycha bez konieczności przypominania mu o oddychaniu. To wszystko przebiega całkowicie automatycznie. [*Wymiana z pacjentką*].

Dalej dziecko rośnie, zresztą też zupełnie samo, bez konieczności rozciągania go ani czegoś podobnego. Świetnie, prawda? Takie programy – które można nazwać wzorcami życiowymi – istnieją od początku życia. Mówi się, że są wrodzone, to znaczy, że nie trzeba się ich uczyć. [*Wymiana z pacjentką*].

Istnieją też programy lub wzorce, które nie są wrodzone, a których trzeba się nauczyć. Czy wiesz, co mam na myśli? Tak, na przykład chodzenie i mówienie. Może pamiętasz, jak trudno się było tego nauczyć? Musiałaś w tym celu długo ćwiczyć, prawda? Ale teraz potrafisz już mówić i chodzić. Znasz także inne programy, jak na przykład wchodzenie po schodach, umiesz też bardzo dobrze wyrażać swoje pragnienia. Wiele rzeczy potrafisz już robić bez najmniejszego wysiłku. [*Wymiana z pacjentką*].

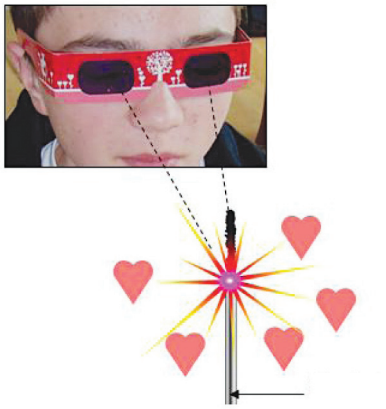
Programy lub wzorce mogą więc być wrodzone (np. bicie serca, oddychanie) lub wyuczone (np. chodzenie, mówienie). I tu dochodzimy do bardzo ważnej sprawy. Skup się, proszę. Otóż również w twoim codziennym życiu – w szkole, w domu lub na placu zabaw – funkcjonują programy lub wzorce, które uruchamiają się, kiedy spotykasz się z innymi ludźmi. Są to wzorce dotyczące zabawy, nauki lub zachowania. Na przykład określony wzorzec się uaktywnia, gdy dowiadujesz się, że następnego dnia nie będzie lekcji, bo nauczyciel się rozchorował. Twoje myśli i uczucia, czyli twoje wzorce myślenia i odczuwania, nie zawsze były w tobie obecne. Powstały dopiero z upływem czasu. A czy wiesz, kto napisał

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

te wzorce myślenia i odczuwania jako programy? To byłaś ty sama! To ty jesteś małym programistą swojego życia.

To, co już zaprogramowałaś w swoim codziennym życiu, stanowi wzorce życiowe, które pomagają ci szybko reagować na różne rzeczy czy sytuacje. Czy nadążasz za moimi wyjaśnieniami? [*Wymiana z pacjentką*].

Gdybyś nie stworzyła żadnych wzorców życiowych, wówczas musiałabyś za każdym razem bardzo długo się zastanawiać, jak ocenić określoną rzecz czy sytuację. Na przykład podczas zabawy byłabyś bardzo powolna, a inne dzieci by się denerwowały, że zawsze długo się zastanawiasz. To byłoby bardzo męczące, bo musiałabyś za każdym razem zastanawiać się nad różnymi rzeczami od początku. Ale ponieważ jesteś mądra, napisałaś – jak wielu ludzi – pewne programy i stworzyłaś wzorce życiowe. Dzięki temu jesteś znacznie szybsza niż osoby, które nie potrafią tak dobrze programować. [*Wymiana z pacjentką*].



Rycina 1. Okulary z serduszkami pozwalają widzieć iskierki w formie serduszek

Jak programista tworzysz swoje wzorce, a możesz to robić dlatego, że już masz jakieś doświadczenie życiowe i przeżyłaś różne sytuacje. To, co wpisujesz do swoich programów, zależy właśnie od twoich osobistych doświadczeń. Możemy razem się zastanowić, jakie wzorce stworzyłaś w życiu codziennym i z jakiego powodu. [*Wspólne opracowanie przykładu*].

Ludzie obchodzą się ze swoimi doświadczeniami na różne sposoby. Jeżeli jakieś doświadczenie było bolesne, to właściwie każdy z nas wytwarza pewien wzorzec ochronny, bo nikt nie chce doświadczać czegoś bolesnego dwa razy. To wyjaśnia, dlaczego wzorce życiowe są konieczne na co dzień. Nie powinny jednak nam przeszkadzać. Przypuszczalnie dlatego stają się niewidzialne. Jeśli chcesz je zobaczyć, to musisz mieć specjalne okulary. Mam tutaj taki specjalny rodzaj okularów [*por. rycina 1*]. Chciałabyś je założyć i spojrzeć przez nie? Co widzisz? Zupełnie nic? Zaczekaj chwilkę, zapalę zimne ognie, na które możesz spojrzeć przez te okulary. [*Zimne ognie się palą*].



Rycina 2. Okulary dekodujące

A co teraz widzisz? Iskierki stają się serduszkami. Serduszka widzisz jednak tylko przez te specjalne okulary. Bez okularów nie zobaczysz serduszek. [*Pacjentka próbuje patrzeć przez okulary i bez nich*]. Te okulary pomagają ci zobaczyć wiele serduszek, można by powiedzieć: wiele dobrych stron lub cech innych ludzi. Niestety oprócz okularów z serduszkami istnieją też inne. Mam tutaj jeszcze tak zwane okulary dekodujące [*por. rycina 2*]. Spójrz przez te okulary na kolorowy panel na rycinie 3.

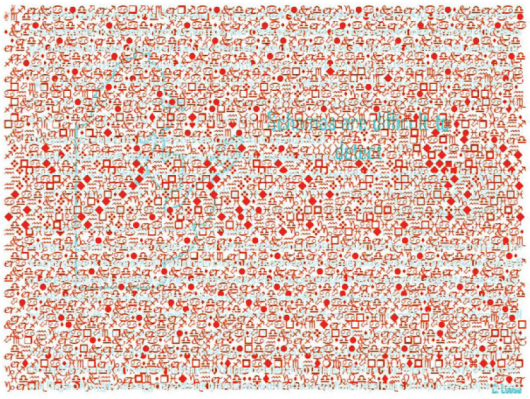


Rycina 3. Panel kolorowy i czarno-biały – spojrzenie przez okulary dekodujące powoduje, że kolory wydają się różnymi odcieniami szarości (wada)

Co się dzieje z kolorami? Zgadza się, widać tylko różne odcienie szarości. Okej, przez te okulary straciliśmy kolory. Mają one też jednak pewną zaletę: dzięki nim możesz zobaczyć na przykład ukryty komunikat w chaosie liter na rycinie 4.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Porozmawiajmy teraz o takich „okularach", czyli wzorcach, które dotąd nagromadziłaś w życiu. Rozpoznasz je po tym, że w pewnych chwilach stajesz się bardzo drażliwa, smutna, wściekła lub przestraszona. Jaka przykładowa sytuacja przychodzi ci na myśl?



Rycina 4. W okularach dekodujących napis jest dobrze widoczny, bez nich nie da się go odczytać (zaleta)

W tym momencie chodzi o empatyczne odkrywanie nadwrażliwych stron dziecka. Terapeuta może opowiedzieć o własnych czułych punktach (np. związanych z tym, że rodzic mówi o nim coś, co nie jest prawdą). Dopiero gdy zostanie wykonany ten krok, można przejść dalej.

Jak to się stało, że jesteś taka wrażliwa na tym punkcie? Tak, zapewne ma to coś wspólnego z twoimi doświadczeniami życiowymi.

Czy przeżyłaś może już coś podobnego? A może słyszałaś o tym, że ktoś inny doświadczył czegoś takiego? Może widziałaś to w filmie lub czytałaś o tym w książce? [*Należy stworzyć pacjentowi sposobność przypomnienia sobie i ewentualnie przywołania wewnętrznych obrazów*].

Jeśli już kiedyś przeżyłaś coś takiego, to przypuszczalnie stworzyłaś wtedy i założyłaś specjalne okulary. Moglibyśmy też powiedzieć, że zaprogramowałaś pewien wzorzec życiowy, który zmienił trochę twój sposób patrzenia, i to tak, że wcale tego nie zauważyłaś. Może twoje okulary znacznie powiększają określone sytuacje, tak jak lupa? Oglądane przez nie małe rzeczy stają się bardzo duże, a inne rzeczy wydają się zupełnie małe, mimo że są dosyć ważne. Również to może stanowić wzorzec: niedostrzeganie drażniących rzeczy, mimo że w rzeczywistości one tam są.

Z okularami, które tworzymy z naszych doświadczeń, jest czasami tak, że oglądany przez nie świat wygląda inaczej – że postrzegamy rzeczy w zmieniony sposób. Wtedy najczęściej dochodzi do nieporozumień, ponieważ jedna osoba widzi coś innego niż druga. Czy wiesz, o czym mówię?

Następnie terapeuta szuka doświadczeń, które prawdopodobnie doprowadziły do rozwinięcia się u dziecka nadwrażliwości. Specjalne okulary – w tym przypadku bardzo drażliwe reagowanie na określoną sytuację, by jak najwcześniej jej uniknąć lub ją zignorować – są interpretowane jako mechanizm obronny bądź środek ostrożności.

Opisane okulary są dostępne w sprzedaży.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Historie do pracy terapeutycznej: przykłady

Nawiązujący do tekstu Inge Bretherton i jej współpracowników (Bretherton, Ridgeway i Cassidy, 1990) opublikowany w języku niemieckim scenariusz uzupełniania historii *Geschichtenergänzungsverfahren* (GEV-B; Gloger-Tippelt i König, 2009) pozwala zbadać wzorce reakcji dzieci w wieku 5–8 lat na klasyczne sytuacje konfliktowe. Na przykład lalka symbolizująca dziecko wylewa sok, a pacjent ma pokazać, co dalej się wydarzy. Należy pamiętać, że takie służące celom diagnostycznym (i badawczym) początki historii nie powinny być wykorzystywane poza kontekstem terapeutycznym. W literaturze (Bretherton, Ridgeway i Cassidy, 1990) można znaleźć wiele podobnych scenek. Oto przykłady.

- **Gorąca zupa**: mimo zakazu matki dziecko łapie za gorący garnek z zupą, wylewa zupę, a przy tym parzy sobie dłoń.
- **Zniknięcie Reksa**: dziecko idzie do ogrodu, aby pobawić się z psem Reksem, ale Reksa tam nie ma.
- **Zgubiony klucz**: dziecko wchodzi do pokoju i słyszy, jak matka i ojciec kłócą się z powodu zgubionego klucza.
- **Ból głowy matki**: matkę boli głowa, więc prosi dziecko o wyłączenie telewizora. Do dziecka jednak przychodzi kolega, który chce koniecznie oglądać telewizję.
- **We troje**: dziecko bawi się z kolegą nową piłką kolegi. Młodszy brat dziecka chciałby pobawić się z nimi, ale kolega w żadnym wypadku nie chce się na to zgodzić.
- **Zamek z piasku**: małe dziecko zbudowało w parku zamek z piasku, a kolega mówi do pacjenta: „Chodź, zniszczymy maluchowi ten zamek".
- **Strachliwy pies**: rodzina spędza czas w parku, dziecko kopie piłkę coraz dalej i dalej od bliskich. Nagle zjawia się zalękniony pies, który hałaśliwie szczeka. Dziecko głośno wyraża strach.
- **Potwór w ciemności**: rodzina przebywa na parterze domu, podczas gdy dziecko bawi się w swoim pokoju na piętrze. Nagle gaśnie światło, a dziecko słyszy jakiś dźwięk. Myśli, że to potwór.
- **Nowi sąsiedzi**: rodzina przeprowadziła się do nowej okolicy. Dziecko zostało zaproszone przez sąsiadów na przyjęcie, nie zna tam jednak nikogo.
- **Piosenka**: dziecko stoi przed publicznością i powinno/chce zaśpiewać piosenkę, ale nie może sobie przypomnieć tekstu.
- **Starcie z kolegą**: dziecko bawi się piłką, podchodzi do niego kolega i wyrywa mu piłkę, raniąc przy tym dłoń dziecka.
- **Ulubione krzesło** (konflikt między rodzeństwem): dziecko siedzi na swoim ulubionym krześle. Jego brat/siostra spycha je z krzesła, ponieważ sam/sama chce na nim usiąść. Podczas przepychanki dziecko rani się w stopę.
- **Czekanie na obiad i na rodzeństwo**: dziecko cieszy się z obiadu, musi jednak czekać na rodzeństwo.
- **Choroba brata**: dziecko wraca do domu i dowiaduje się, że jego braciszek jest bardzo chory. Widzi, jak matka kładzie głowę na stole.
- **Upadek z roweru**: dziecko spadło z roweru niedaleko rodziców, zraniło się i jest obolałe.
- **Poczucie straty**: dziecko od wielu dni tęskni za przyjacielem/przyjaciółką i chciałoby go/ją odwiedzić, ale matka kategorycznie oznajmia, że nie mogą pójść do domu przyjaciela/przyjaciółki.
- **Doświadczenie porażki podczas odrabiania pracy domowej**: dziecko jest samo w domu, nie rozumie pracy domowej i jest zrozpaczone.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Literatura

Bretherton, I., Ridgeway, D., Cassidy, J. (1990). Assessing internal working models of the attachment relationship. An attachment story completion task for 3-year olds. W: M. T. Greenberg, D. Cicchetti, E. M. Cummings (red.), *Attachment in the preschool years* (s. 273–310). Chicago: The University of Chicago Press.

Gloger-Tippelt, G., König, L. (2009). *Bindung in der mittleren Kindheit: Das Geschichten ergänzungsverfahren zur Bindung 5- bis 8-jähriger Kinder (GEV-B)*. Weinheim: Beltz.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Formularz wywiadu z trybem (eksploracja)

1. Pochodzenie trybu

Zauważyłem/Zauważyłam mój tryb _____ po raz pierwszy, gdy miałem/miałam _____ lat(a). Miała wtedy miejsce następująca sytuacja:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2. Funkcja trybu

Wtedy tryb ten miał dla mnie następujące znaczenie:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

3. Model trybu

Podobne zachowania obserwowałem/obserwowałam u następujących osób (z jakim skutkiem?):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Obecna ocena trybu (jego pozytywne i negatywne aspekty)

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

5. Przejawy trybu

Gdy tryb_____ staje się zbyt silny lub zbyt dominujący, zauważam to od razu na różnych płaszczyznach.

Myśli

_____

_____

_____

_____

Uczucia

_____

_____

_____

_____

Odczucia fizyczne (doznania cielesne)

_____

_____

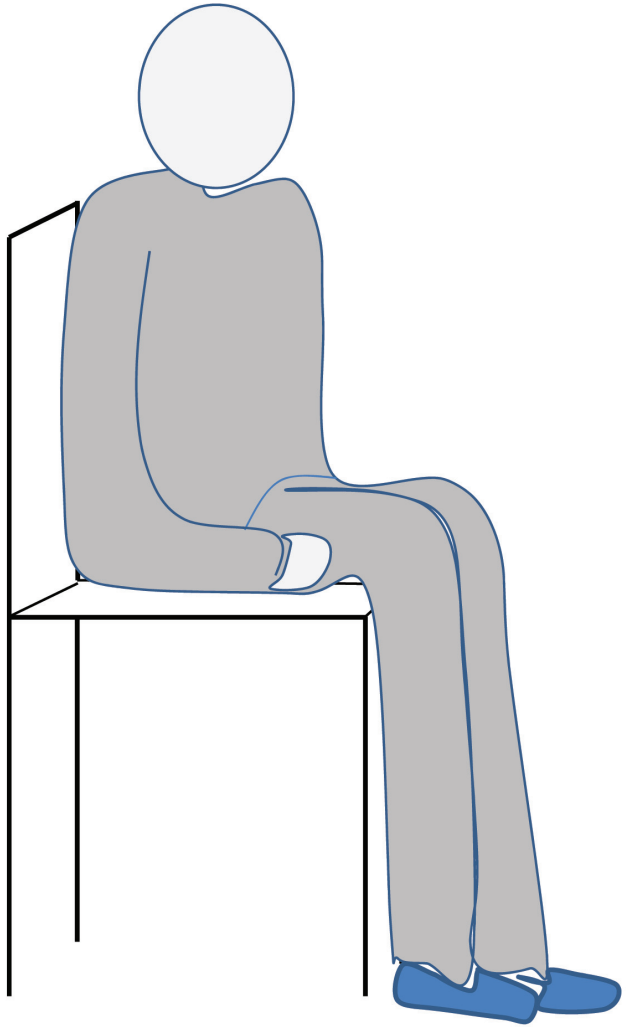
_____

_____

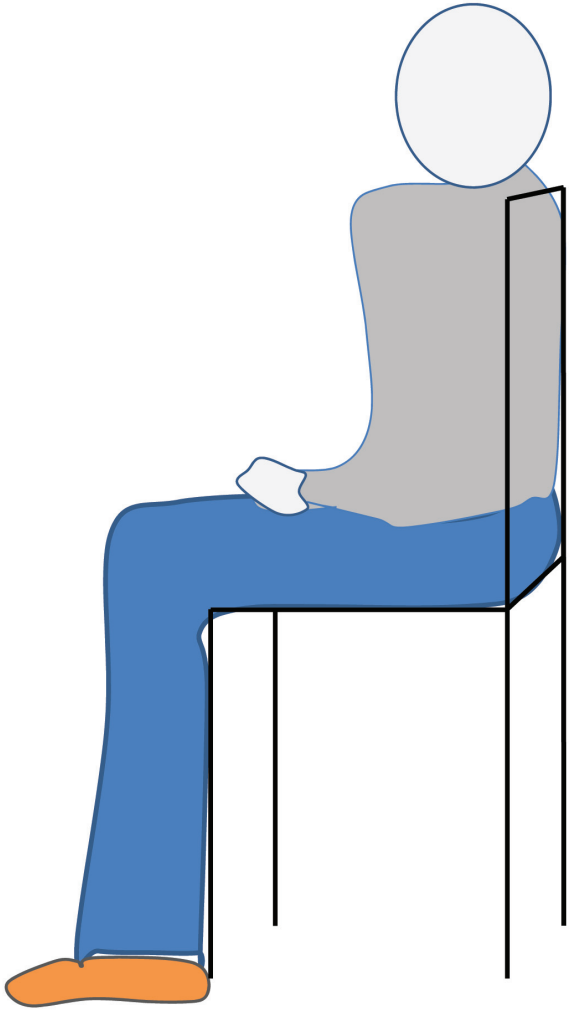
Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ilustracja postaci na krzesłach do dialogu z wewnętrznymi częściami

Mój przyjaciel

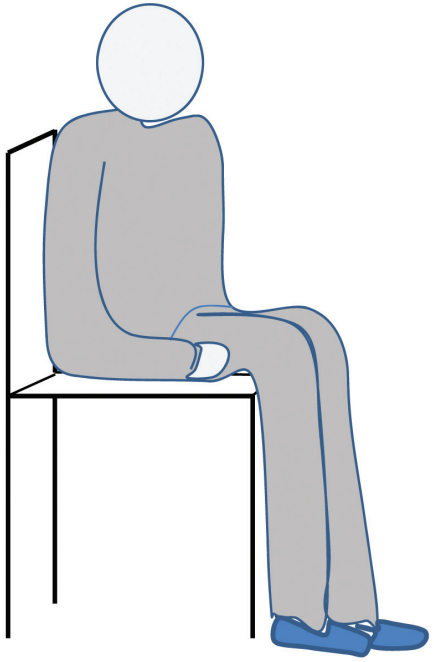


Ja

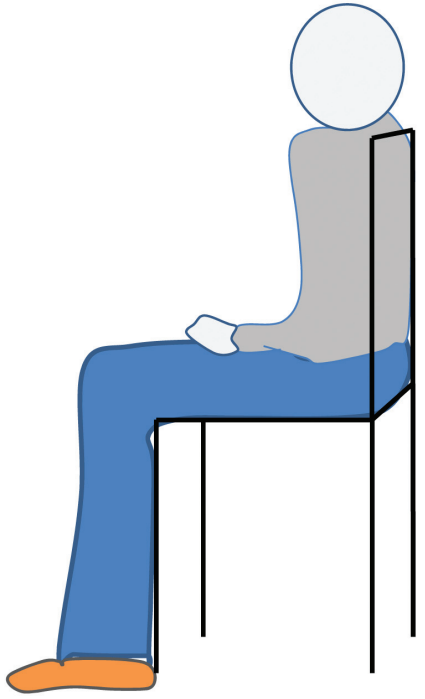


Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Mój przyjaciel



Ja



Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

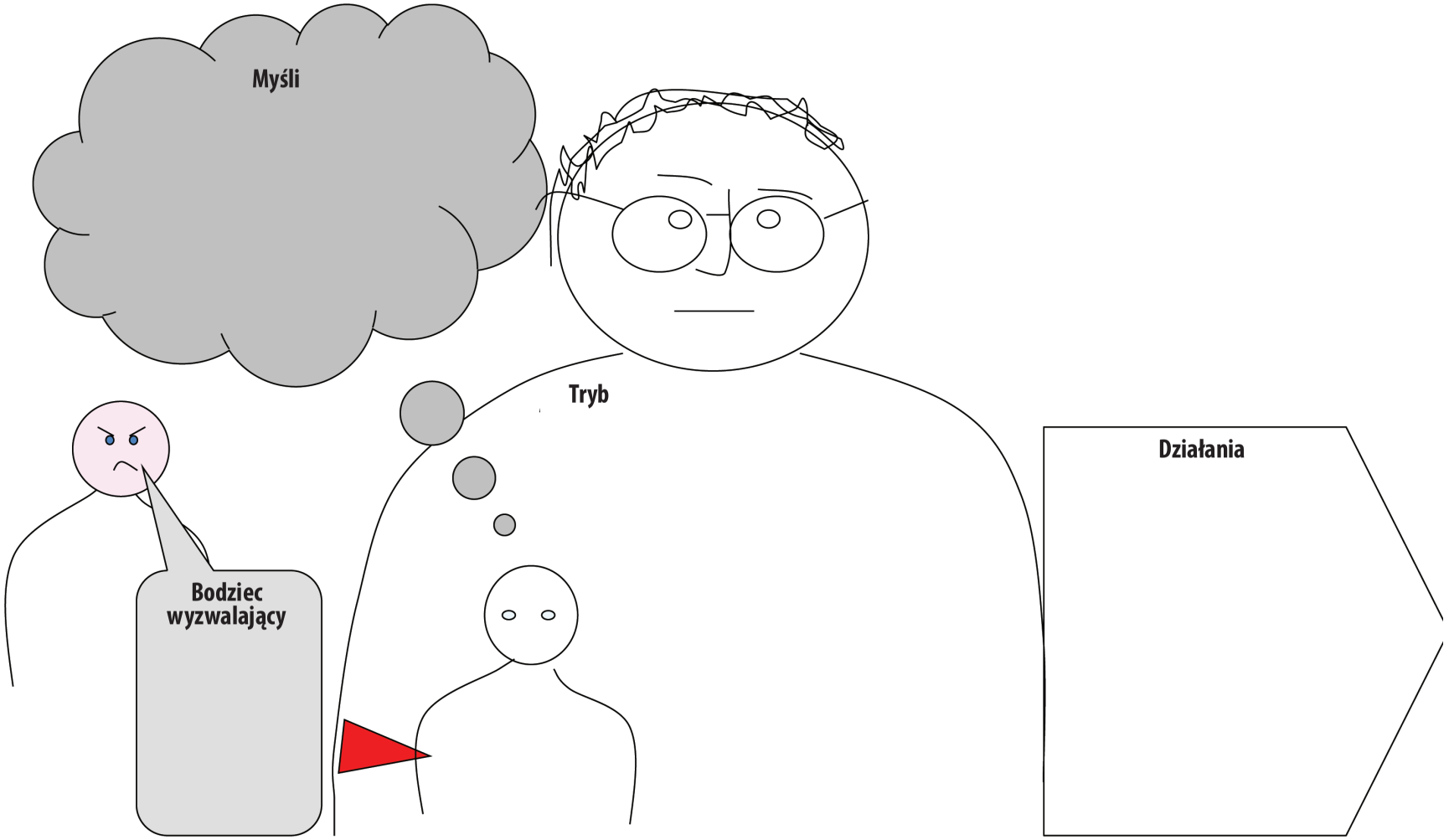
Szablony kart obrazkowych do pracy z trybami

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Bodziec wyzwalający i tryb z typowymi dla niego myślami, uczuciami i działaniami

Imię: _____

Data: _____

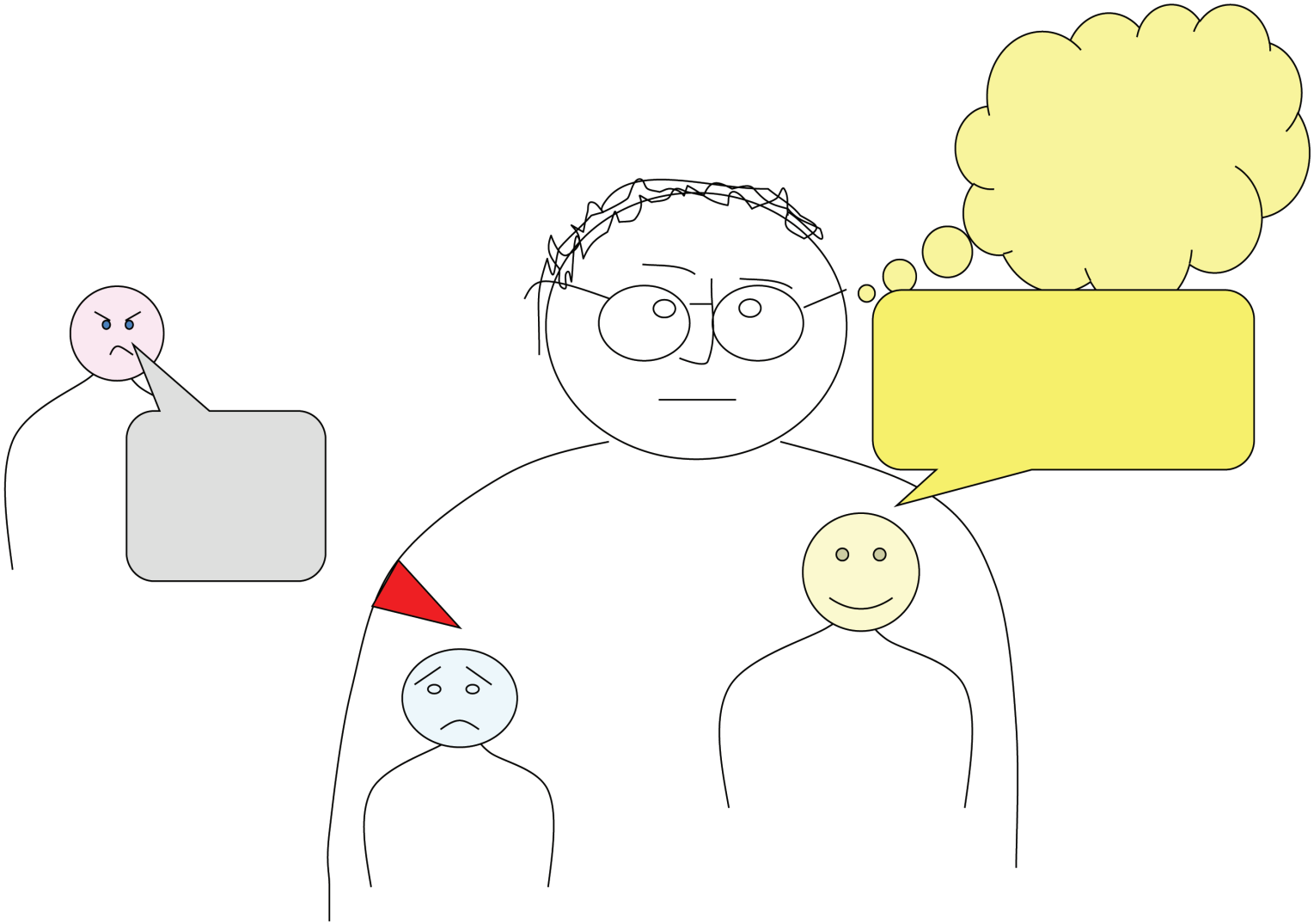


Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Karta przypominająca o trybie (obrazek)

Imię: _____

Data: _____



Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

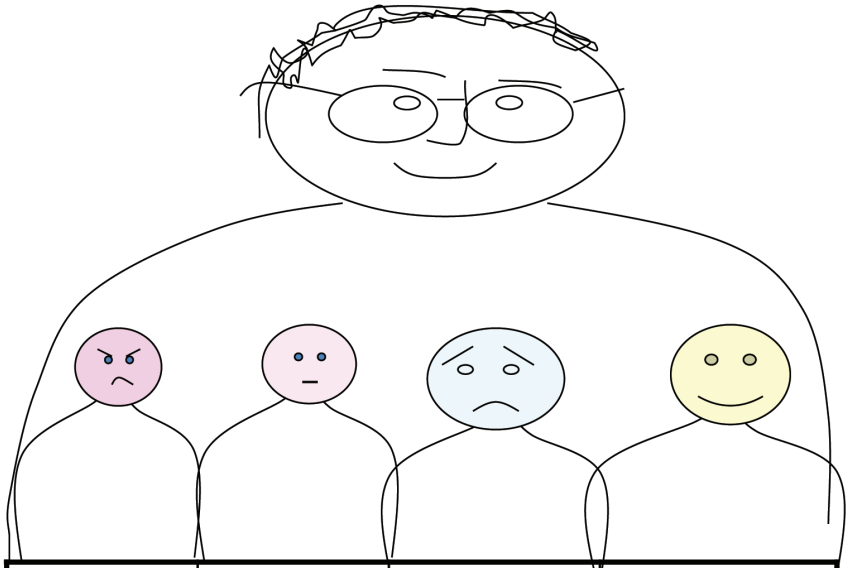
Samoobserwacja części i trybów

Imię: _____

Data: _____

Części i tryby

Sytuacje



Karta przypominająca o trybie

Imię: _____

Data: _____

- Sytuacja, w której się denerwuję: _____
- W tej sytuacji uaktywnia się tryb: _____
- Myśli: _____

  _____
- Uczucia: _____

  _____
- Odczucia fizyczne (doznania cielesne): _____

  _____
- Impuls do działania: _____
- Przywołuję Mądrego _____ [*Twoje imię*] w celu sprawdzenia sytuacji. On wie, co jest mądre:_____

  _____
- Przywołuję swoich wewnętrznych pomocników lub bohaterów, którzy są pewni siebie i mogą rozwiązać problem:_____

  _____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Książki dla dzieci pomocne przy omawianiu schematów i trybów

Autor	Tytuł	Wydawnictwo	Wiek	Temat historii	Tryb, schemat, znaczenie
Abedi I., Neuendorf S.	*Dumme Gans Blöde Ziege*	ars Edition	4–8 lat	Kłótnia i godzenie się	Złoszczące się Dziecko
Baumgart K., Schweiger T.	*Keinohrhase und Zweiohrküken*	Baumhaus	5–10 lat	Poczucie niższości	Wstyd/ /Wadliwość
Burningham J.	*Hans Magnus Deubelbeiss*	Sauerländer	7–13 lat	Chłopiec, który zawsze przychodził za późno	Tryb karzący
Bergström G.	*Albert i tajemniczy Molgan*	Zakamarki	od 5 r.ż.	Wina i kłamanie	Odłączony Obrońca
Bergström G.	*Pospiesz się, Albercie*	Zakamarki	od 5 r.ż.	Przekora i marudzenie przy wywieraniu nacisku	Rozbrykane Dziecko
Bergström G.	*Co się stało z Albertem?*	Zakamarki	od 5 r.ż.	Lęk przed szkołą	Lękliwe Dziecko
Bergström G.	*Czy jesteś tchórzem, Albercie?*	Zakamarki	od 5 r.ż.	Bycie ofiarą, odwaga, niechęć do bójek	Nieufność
Bergström G.	*Kto obroni Alberta?*	Zakamarki	od 5 r.ż.	Przyjaźń i wymyślony przyjaciel	Odłączony Obrońca
Bergström G.	*Albert i potwór*	Zakamarki	od 5 r.ż.	Bicie, strach, wina	Agresja, wstyd, wina
Bergström G.	*Kto straszy, Albercie?*	Zakamarki	od 5 r.ż.	Strach w ciemności	Lękliwe Dziecko
Bergström G.	*Albert i Mika*	Zakamarki	od 5 r.ż.	Lojalność i wykluczenie	Izolacja Społeczna
Boje K., Bauer J.	*Juli und das Monster*	Beltz	od 4 r.ż.	Strach (potwór w toalecie)	Lękliwe Dziecko
Boje K.	*Kirsten Boje erzählt vom Angsthaben*	Oetinger	6 lat	Obrazowa edukacja dotycząca strachu	Lękliwe Dziecko
Bröger A.	*Gefühle machen stark*	Arena	5 lat	Klasyczne sceny z życia codziennego związane z uczuciami	Różne schematy
Lindgren A.	*Emil ze Smalandii*	Nasza Księgarnia	od 5 r.ż.	Chłopiec, który robi żarty (kary)	Tryb karzący
Heine H.	*Der Superhase*	Middelhauve	od 5 r.ż.	Ktoś, kto chce być supermenem	Wielkościowość
Maar P.	*Jakob und der grosse Junge*	Oetinger	pierwsze czytanki	Strach przed dużymi chłopcami, napastowanie	Nieufność
Nilsson U.	*Fünf fette Zirkus-schweine*	Oetinger	od 4–5 r.ż.	Bycie otyłym	

Nöstlinger C.	*Ein Kater ist kein Sofakissen*	Oetinger	pierwsze czytanki	Zniewolony kocur, który odnajduje wolność	Autonomia
Oram H.	*Die zweite Prinzessin*	Carlsen	od 4 r.ż.	Zazdrość i dyskryminacja	Deprywacja
Peterson H.	*Matthias und das Eichhörnchen*	Oetinger	od 7 r.ż.	Miłość do zwierząt, odpowiedzialność, przyjaźń	Samotne Dziecko
Pfister M.	*Der Regenbogenfisch*	Nord-Süd-Verlag	od 4 r.ż.	Bycie zarozumiałym	Wielkościowość
Schlossmacher M., Gider I.	*Das schwarze Huhn*	Neugebauer	od 3 r.ż.	Outsider	Izolacja Społeczna
Schubert I.	*Max oder der Seebär und die Landratte*	Sauerländer	4–7 lat	Donosiciel, strach	Odłączony Obrońca
Velthuijs M.	*Was ist das? Fragt der Frosch*	Sauerländer	3–6 lat	Śmierć	Opuszczenie
Velthuijs M.	*Jak dobrze być żabką*	Wydawnictwo Wilga	4–12 lat	Żaba, która chce wszystko umieć, zostaje żabą	Porażka, Wielkościowość
Widerberg S.	*Das Mädchen, das nich in den Kindergarten wollte*	Oetniger	3–6 lat i rodzice	Strach dziecka, strapienie rodziców	Lękliwe Dziecko

Prosimy czytelników o dalsze propozycje. Tę listę można uzupełniać!

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Model stopni odpowiedzialności według Bena Furmana[1]

1. **Przyznanie się**. Zachęć dziecko do przyznania się, co zrobiło. Jeśli zaprzecza, przeanalizuj z nim, jakich konsekwencji mogłoby się obawiać w przypadku, gdyby się przyznało. Spróbuj zrozumieć jego strach i pomóż jemu samemu zrozumieć, że przyznanie się i przyjęcie odpowiedzialności jest dla wszystkich stron najlepszym rozwiązaniem.
2. **Zrozumienie**. Zastanów się z dzieckiem nad tym, jakie konsekwencje dla niego samego i dla innych ma jego niewłaściwe zachowanie. Jeśli dziecko nie umie odpowiedzieć na to pytanie, nie odpowiadaj za nie, lecz poproś je, by wywnioskowało to samo lub z czyjąś pomocą.
3. **Przeproszenie**. Pomóż dziecku zastanowić się nad tym, kogo, gdzie, kiedy i jak powinno przeprosić – w poważny sposób (np. listownie, utrzymując kontakt wzrokowy).
4. **Naprawienie szkody**. Ustal z dzieckiem, jak może naprawić wyrządzoną krzywdę (zgodnie z życzeniem osoby pokrzywdzonej), aby mogło udowodnić, że poważnie traktuje swoje przeprosiny. Możecie rozważyć następujące możliwości:
   - pomoc w pracach domowych lub w ogrodzie (nawet przez kilka dni), sprzątanie, porządkowanie;
   - naprawa zniszczonych umyślnie lub przez nieuwagę przedmiotów bądź partycypacja w kosztach zastępczego przedmiotu (np. z kieszonkowego);
   - prezent (rysunek, kwiaty, własnoręcznie zrobiony przedmiot, zaproszenie na lody, przygotowanie czegoś prostego i smacznego do jedzenia, np. sałatki owocowej, itp.);
   - praca ma rzecz lokalnej społeczności (zamiecenie alejki, posprzątanie klatki schodowej itp.).

   Przy niewłaściwym zachowaniu wobec rodzeństwa:
   - przejęcie wybranego obowiązku brata lub siostry;
   - wspólna zabawa według życzeń „poszkodowanego";
   - pożyczenie ulubionej zabawki;
   - podarowanie drobnego prezentu, oddanie pysznego podwieczorku;
   - przygotowanie wyjątkowej niespodzianki lub oddanie przysługi (posprzątanie pokoju brata lub siostry, pomoc w czymś).
5. **Obiecanie poprawy**. Dzieci i nastolatki chętnie obiecują, że już nigdy nie zrobią czegoś podobnego. Takie zapewnienia pozostają jednak tylko obietnicą bez pokrycia, jeśli nie ustali się od razu konsekwencji niedotrzymania obietnicy.

[1] Por. www.kidsskills.org/German/verantwortung/ (dostęp: kwiecień 2017 r.).

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kwestionariusz dotyczący równowagi potrzeb w rodzinie – P. Graaf (stan: 14.10.2012)

Tytuł skrócony: „Badanie potrzeb rodziców"

Drodzy Rodzice! Poniżej zestawiono w pary przeciwstawne stwierdzenia. Postawcie X odpowiednio bliżej tej wypowiedzi, która wydaje się Wam trafniejsza. Jeżeli oba stwierdzenia są równie trafne, to postawcie X pośrodku, a jeśli zgadzacie się w pełni z jednym z nich – to w skrajnym kwadraciku. Jeżeli nie zgadzacie się z żadnym ze sformułowań w danej parze, to możecie dopisać własny komentarz lub zająć stanowisko podczas rozmowy z terapeutą. Niektóre stwierdzenia nie pasują do osób samotnie wychowujących dziecko lub rodzin wielodzietnych, więc te omińcie. Określenia „rodzic" i „rodzice" dotyczą również rodziców adopcyjnych i przybranych.

Potrzeby dziecka		
Relacje między członkami rodziny są u nas stabilne, partnerstwo rodziców zaś jest trwałe.	☐☐☐☐☐☐☐	Relacje w rodzinie są niestabilne. Czasami jedno z nas myśli o rozstaniu lub już żyjemy/żyliśmy osobno.
Nasze dziecko ma dobre relacje z rówieśnikami.	☐☐☐☐☐☐☐	Nasze dziecko często kłóci się z innymi dziećmi albo jest raczej samotnikiem.
Dziecko jest chronione przed niepokojącymi lub niebezpiecznymi informacjami z mediów (wiadomości, gry komputerowe itp.). Dostęp do mediów zostaje wyraźnie ograniczony, jeśli jest to konieczne.	☐☐☐☐☐☐☐	Dziecko ma dostęp do mediów (filmy, gry komputerowe itp.), które mogą działać nań niepokojąco lub wzbudzać jego lęk.
Dziecko jest w domu bezpieczne i nie grożą mu żadne bolesne kary ani krzywda fizyczna.	☐☐☐☐☐☐☐	Dziecko doświadcza w rodzinie kar fizycznych lub krzywdy.
Dziecko jest w domu bezpieczne, a granice jego intymności nie są naruszane ani przez rodzinę, ani przez znajomych.	☐☐☐☐☐☐☐	Dziecko było lub jest skazane na doświadczanie ze strony rodziny lub znajomych naruszania granic intymności bądź bywa krzywdzone.
Jako rodzic potrafię czasami odroczyć zaspokojenie własnych potrzeb i całkowicie skoncentrować się na dziecku. Potrafię w spokoju reagować na pytania i pragnienia dziecka.	☐☐☐☐☐☐☐	Czasami pomijam potrzeby mojego dziecka: wówczas bardzo się koncentruję na sobie lub na jakichś innych kwestiach bądź myślę o innych sprawach i nerwowo reaguję na przeszkadzanie.
Potrafię okazywać dziecku troskę i zainteresowanie, na przykład słuchać go, współodczuwać z nim, dawać mu poczucie bezpieczeństwa, obserwować je podczas zabawy lub bawić się z nim, reagować na jego pragnienia i okazywać mu wsparcie.	☐☐☐☐☐☐☐	Trudne jest dla mnie wczucie się w nastrój dziecka lub okazanie mu wsparcia. W niewielkim stopniu uczestniczę w jego zabawach lub mam za mało okazji do reagowania na jego pragnienia.
Jako rodzic potrafię dobrze nad sobą panować i kontrolować różne impulsy, w tym złość. Potrafię postępować w sposób zdyscyplinowany i niezawodny, kiedy na coś się umawiam albo organizuję czas.	☐☐☐☐☐☐☐	Jako rodzic częściej reaguję utratą panowania nad sobą i zbyt spontanicznie, czy też trudno jest mi zachować samodyscyplinę (pilnowanie ustalonych godzin, dotrzymywanie umów, obietnic).

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Potrafię dobrze nadzorować moje dziecko i je prowadzić, na przykład wprowadzając zasady i wyciągając konsekwencje.	☐☐☐☐☐☐	Mój nadzór i prowadzenie czasami nie wystarczają. Bywam czasowo nieobecny/nieobecna, jestem niedbały/niedbała lub nie można na mnie liczyć.
Daję dziecku wystarczająco dużo czasu na rozwój jego umiejętności, bez nadmiernego nalegania lub wymuszania.	☐☐☐☐☐☐	Stawiam dziecku dość wysokie **wymagania** i oczekuję, że będzie należało do najlepszych w grupie rówieśników.
Prowadzę dziecko odpowiednio do jego możliwości. Potrafię je wspierać (np. gdy jest niepewne).	☐☐☐☐☐☐	Niewystarczająco wspieram i prowadzę moje dziecko.
Stawiam również wymagania wobec **samodzielności** mojego dziecka.	☐☐☐☐☐☐	Mam skłonność do nadopiekuńczości.
Odpowiadają rodzice nastoletnich dzieci: Potrafię przyznać dziecku samodzielność i skoncentrować się na własnych sprawach.	☐☐☐☐☐☐	*Odpowiadają rodzice nastoletnich dzieci*: Jestem bardzo przywiązany/przywiązana do dziecka i często nadmiernie troszczę się o jego sprawy.
Pozostawiam dziecku wystarczająco dużo przestrzeni do rozwoju, samodzielności i poznawania świata.	☐☐☐☐☐☐	Często ograniczam zakres samostanowienia dziecka lub niepotrzebnie przejmuję zadania, które samo mogłoby lub chciałoby wykonać.
Nasze dziecko często odczuwa radość i **zadowolenie** w wolnym czasie.	☐☐☐☐☐☐	Nasze dziecko podczas zabawy w wolnym czasie odczuwa mało zadowolenia.
Często okazuję dziecku **uznanie** w codziennych sytuacjach.	☐☐☐☐☐☐	Rzadko potrafię okazać dziecku uznanie lub je pochwalić.
Dziecko w wolnym czasie często doświadcza, że potrafi wiele rzeczy.	☐☐☐☐☐☐	Dziecko w wolnym czasie rzadko doświadcza, że coś dobrze potrafi.
Dziecko potrafi w szkole radzić sobie z trudnymi zadaniami.	☐☐☐☐☐☐	Dziecko doświadcza w szkole, że nie potrafi radzić sobie z zadaniami.
Potrzeby rodziców		
Potrafię wystarczająco zaspokoić swoje **potrzeby fizyczne** (np. przeważnie się wysypiam i jestem odprężony/odprężona, jestem zdrowy/ /zdrowa, nie grożą mi kontuzje fizyczne).	☐☐☐☐☐☐	Często jestem niezadowolony/niezadowolona ze swojego stanu fizycznego (np. cierpię na różne bóle, czuję się chory/chora, wyczerpany/wyczerpana lub zagrożony/zagrożona problemami psychicznymi czy fizycznymi).
Potrafię wystarczająco zaspokoić swoje **potrzeby materialne** (bezpieczeństwo finansowe, zabezpieczenie środków koniecznych do życia takich jak ubranie, jedzenie itd.).	☐☐☐☐☐☐	Moja/nasza sytuacja finansowa jest trudna, mamy długi, więc zabezpieczenie środków koniecznych do życia nie jest pewne.
Jestem dość zadowolony/zadowolona z sytuacji mieszkaniowej (wielkości/stanu/lokalizacji mieszkania).	☐☐☐☐☐☐	Nasze mieszkanie jest bardzo ciasne / jest w nim wiele usterek / jest położone bardzo niekorzystnie (środowisko, hałas itd.).
Doświadczam z dzieckiem wiele radości.	☐☐☐☐☐☐	Doświadczam z dzieckiem lub przy nim niewiele radości.
Potrafię wystarczająco zaspokoić swoją potrzebę **radości i zadowolenia**, umiem cieszyć się życiem, również jego ograniczeniami, i odpoczywać (np. po pracy).	☐☐☐☐☐☐	Jestem bardzo niezadowolony/niezadowolona z braku sposobności do **realizacji swoich pasji** i do odczuwania zadowolenia.
W zadowalający sposób doświadczam swojej seksualności.	☐☐☐☐☐☐	Seksualność jest źródłem mojego niezadowolenia lub konfliktów z partnerką/partnerem.

Moja potrzeba **zaufanej relacji** jest wystarczająco zaspokojona (np. wiem, że mogę polegać na partnerce/partnerze czy na przyjaciołach, cieszy mnie ich wsparcie). Czuję się bezpiecznie w swoim związku lub w grupie przyjaciół.	☐☐☐☐☐☐	Moje relacje z partnerką/partnerem czy z przyjaciółmi są niepewne. Brakuje mi wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. Często doświadczam poczucia zawodu.
Mam wystarczająco dużo dorosłych partnerów do rozmowy, z którymi mogę wymieniać się poglądami.	☐☐☐☐☐☐	Czasami potrzebuję swojego dziecka jako partnera do rozmowy, ponieważ nie mam nikogo innego, z kim mógłbym/mogłabym porozmawiać.
Czuję się związany/związana z przyjaciółmi i znajomymi lub doświadczam przynależności do jakiejś wspólnoty.	☐☐☐☐☐☐	Czuję się pod względem społecznym raczej odizolowany/odizolowana lub często mam wrażenie stania z boku.
Czuję, że mam dobrą więź z dzieckiem.	☐☐☐☐☐☐	Trudno jest mi zbudować lub utrzymać prawdziwą więź z dzieckiem.
Czuję się wystarczająco szanowany/szanowana lub traktowany/traktowana poważnie przez moje dziecko.	☐☐☐☐☐☐	Często doświadczam przekraczania granic, dewaluacji lub agresywnych reakcji ze strony dziecka.
Mam w swoim otoczeniu wystarczająco dużo osób, które mnie wspierają i mogą mnie odciążać w zadaniach rodzicielskich.	☐☐☐☐☐☐	Czuję się przeciążony/przeciążona zadaniami rodzicielskimi lub zostawiony/zostawiona samemu/samej sobie.
Potrafię zaspokoić swoją **potrzebę uznania** i czuję się poważany/poważana na przykład jako partner/partnerka, przyjaciel/przyjaciółka, kolega/koleżanka, (współ)pracownik/(współ)pracownica, rodzic.	☐☐☐☐☐☐	Odczuwam brak wystarczającego osobistego uznania lub czuję się niewystarczająco dobry/dobra bądź niewystarczająco doceniany/doceniana.
Moje życie jest odpowiednio uporządkowane. Dobrze funkcjonuję na co dzień i jestem zorganizowany/zorganizowana.	☐☐☐☐☐☐	Często czuję się zdezorientowany/zdezorientowana lub mam słabą orientację w codziennych sprawach.
Potrafię zaspokoić swoją **potrzebę autonomii** i czuję się w znacznym stopniu osobą samodzielną i samostanowiącą.	☐☐☐☐☐☐	Często czuję się zależny/zależna od innych.
Czuję się zadowolony/zadowolona z wpływu, jaki mam na moje dziecko.	☐☐☐☐☐☐	Mam za mały wpływ na moje dziecko.
Optymistycznie widzę własną przyszłość.	☐☐☐☐☐☐	Martwię się o własną przyszłość.
Optymistycznie widzę przyszłość mojego dziecka.	☐☐☐☐☐☐	Martwię się o przyszłość mojego dziecka.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kwestionariusz dotyczący zasobów rodziny (mocnych stron i ich źródeł)

Pytania do rodziców[2]

Rodzina

Jakie wspólne **zainteresowania** mają Państwo jako rodzina?

_____

_____

Co rodzina chętnie robi razem? Po jakie gry sięga, w co się bawi?

_____

_____

Z jakich wspólnych **chwil** w codziennym życiu rodzinnym nie chciałby Pan / nie chciałaby Pani rezygnować?

_____

_____

Czy istnieją określone **rytuały** lub zwyczaje, które są lub były ważne dla Pana/Pani rodziny (np. przebieg dnia, rytm tygodnia, święta)?

_____

_____

Co **dobrze wychodzi** Pana/Pani rodzinie? Co jest dla niej proste? Jakie rzeczy robi bez problemów?

_____

_____

Z czego jest Pan **dumny** / jest Pani dumna, jeśli chodzi o Pana/Pani rodzinę?

_____

_____

Z jakiej Pana/Pani cechy rodzina odnosi szczególne korzyści?

_____

_____

[2] Pytania opracowano na podstawie: Vogt, K., Venezia, B., Torres Mendes, C., Redlich, A. (2000). *Die Erkundung von Kraftquellen im Leben der Menschen. Drei Ressourcen für die Psychosoziale Arbeit und Beratung*. http://alumni-psychologie.de/index.php?option=com_content&view=article&id=97&Itemid=105 (dostęp: kwiecień 2017 r.).

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Gdyby Pana/Pani rodzina otrzymała order za **zasługi** lub rzeczy, które potrafi, co byłoby na nim napisane?

_____

_____

Co Panu/Pani pomaga, gdy Pan/Pani lub dziecko źle się czujecie?

_____

_____

Co pomaga Pana/Pani dziecku, gdy ono lub inny członek rodziny źle się czuje?

_____

_____

Jak Pan/Pani **wypoczywa**? Co daje Panu/Pani siłę?

_____

_____

Czy w Pana/Pani rodzinie można wskazać pozytywne **motto**, nastawienie do życia lub przyzwyczajenia, którymi kierowali się już Pana/Pani rodzice?

_____

_____

Co pozytywnie odróżnia Pana/Panią i Pana/Pani rodzinę od innych ludzi i od innych rodzin? Co Pana/Pani zdaniem jest lepsze w Pana/Pani rodzinie niż w innych rodzinach?

_____

_____

_____

_____

Czy może Pan/Pani wskazać jakieś **wydarzenia o charakterze religijnym lub innym**, które pozytywnie ukształtowały Pana/Pani rodzinę?

_____

_____

Czego Pan/Pani i rodzina nie chcielibyście zmienić? Co w Waszej rodzinie powinno **pozostać** niezmienione?

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Jakie pozytywne **cechy** są typowe dla członków Pana/Pani rodziny?

Matka: _____

Ojciec: _____

Syn: _____

Córka: _____

Co lubi Pan/Pani u siebie?

_____

_____

Co inni lubią u Pana/Pani?

_____

_____

Na przykład Pana żona / Pani mąż: _____

_____

Pana/Pani dzieci: _____

_____

Sąsiedzi lub przyjaciele: _____

_____

Co Pana/Pani rodzice lubią w Pana/Pani rodzinie?

_____

_____

Co inni ludzie, na przykład Pana/Pani przyjaciele, lubią w Pana/Pani rodzinie?

_____

_____

Sieć społeczna

Którzy **ludzie** spoza rodziny są dla Pana/Pani **najważniejsi** (np. przyjaciele)?

_____

_____

Kogo może Pan/Pani lub rodzina poprosić o **radę** przy podejmowaniu trudnych decyzji?

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Z kim omawia Pan/Pani wychowanie swoich dzieci i komu pozwala Pan/Pani sobie coś powiedzieć?

_____

_____

Czy są ludzie, na których może Pan/Pani polegać w trudnych momentach i od których może Pan/Pani oczekiwać niezawodnej osobistej pomocy?

_____

_____

Czy jest ktoś, kto Panu/Pani mówi, że dobrze Pan/Pani sobie radzi?

_____

_____

Gdzie Pan/Pani i rodzina spotykacie innych ludzi, gdzie możecie zawierać nowe **znajomości i przyjaźnie**?

_____

_____

Czy członkowie Pana/Pani rodziny należą do jakiejś grupy lub **klubu czy stowarzyszenia**?

_____

_____

Jakie **oferty** wsparcia zna Pan/Pani **w swojej dzielnicy** (inicjatywy, urzędy, wspólnoty religijne, szkoły dla rodziców)?

_____

_____

_____

_____

Jakie ma Pan/Pani możliwości zapewnienia swojemu **dziecku opieki**?

_____

_____

_____

_____

Czy Pana/Pani rodzice są włączeni w opiekę nad dzieckiem?

_____

Komu może Pan/Pani powierzyć opiekę nad swoim dzieckiem w przypadku choroby?

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Jakie **środki transportu** ma Pan/Pani do dyspozycji?

_____

_____

Jakie możliwości ma Pan/Pani do dyspozycji w zakresie spędzania **czasu wolnego** i wakacji?

_____

_____

Załóżmy, że popadł Pan / popadła Pani w kłopoty finansowe i nagle potrzebuje określonej sumy **pieniędzy**: od kogo mógłby Pan / mogłaby Pani ją pożyczyć?

_____

_____

Jeśli musiałby Pan / musiałaby Pani poprosić kogoś o **przysługę** (pożyczenie czegoś, odebranie czegoś), to do kogo mógłby Pan / mogłaby Pani się zwrócić?

_____

_____

Załóżmy, że jest Pan **chory** / jest Pani chora i musi leżeć przez tydzień w łóżku: kto zatroszczyłby się o Pana/Pani dziecko?

_____

_____

Jakie propozycje pomocy otrzymuje Pan/Pani ze strony **profesjonalnych organizacji** (Kościół, gmina, odpowiedni urząd, poradnia psychologiczna, poradnia wychowawcza)?

_____

_____

_____

_____

Czy wśród **profesjonalistów** (np. nauczyciel, ksiądz, lekarz), z którymi ma Pan/Pani do czynienia, jest ktoś, kto jest dla wszystkich ważny i pomocny?

_____

_____

Pytania dotyczące dzieci

Co sprawia Panu/Pani radość we wspólnym życiu z dziećmi?

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Co szczególnie lubi Pan/Pani u swoich dzieci?

Co pozytywnego dostrzegają inni u Pana/Pani dzieci?

Jakie są mocne strony Pana/Pani dzieci (np. przedmiot szkolny, sposób spędzania wolnego czasu)?

Jak Pana/Pani zdaniem może Pan/Pani wspierać mocne strony swoich dzieci?

Kiedy ostatni raz był Pan dumny / była Pani dumna ze swoich dzieci i dlaczego?

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Radzenie sobie w trudnych sytuacjach

Czy chciał Pan / chciała Pani zmienić coś w swoim życiu?

Jak się to Panu/Pani udało? Kto był przy tym pomocny lub co było pomocne?

Czy był już kiedyś okres w Pana/Pani życiu, który był dla wszystkich bardzo trudny? Jak sobie z tym Pan poradził / Pani poradziła? Kto był pomocny lub co było pomocne dla wszystkich?

Czego Pan/Pani i rodzina nauczyliście się w tych trudnych chwilach?

Jakie znaczenie ma dla Pana/Pani rodziny **dzielnica**/okolica/sąsiedztwo?

Jak wyobraża Pan/Pani sobie swoje dziecko w wieku dwudziestu lat (sytuacja zawodowa, życiowa itd.)?

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Jak może Pan/Pani już dzisiaj wytyczać kierunek działań na przyszłość?

Pytania do dziecka

1. Jaka jest Twoja ulubiona zabawa?

2. Co Cię szczególnie interesuje (np. filmy, książki, muzyka, programy telewizyjne)?

3. Jaki jest Twój ulubiony przedmiot w szkole?

4. Co przychodzi Ci z łatwością, co umiesz robić dobrze?

5. Z czego jesteś dumny/dumna?

6. Jakie trzy rzeczy robisz bez problemu?

7. Co jeszcze chciałbyś/chciałabyś umieć?

8. Gdybyś miał/miała trzy życzenia, czego byś sobie zażyczył/zażyczyła?

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

_____

_____

9. Czy wiesz już, co chciałbyś/chciałabyś robić w życiu?

_____

_____

10. Czy możesz krótko opisać siebie?

_____

_____

_____

_____

11. Co różni Cię od innych ludzi?

_____

_____

12. Jak ważny jest dla Ciebie strój?

_____

_____

13. Czy uważasz, że dobrze się ubierasz?

_____

_____

14. Co w sobie lubisz?

_____

_____

15. Co inni lubią w Tobie?

_____

_____

16. Czego nie chciałbyś/chciałabyś w sobie zmienić?

_____

_____

17. Co Ci pomaga, gdy źle się czujesz?

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

18. Co robisz, aby rozładować napięcie?

19. Jak znajdujesz siłę, żeby spróbować jeszcze raz?

20. Kim są najważniejsi ludzie w Twoim życiu?

21. Co chętnie robisz?

22. Jakie osoby widujesz częściej, jakie rzadziej?

23. Opisz krótko swoich przyjaciół.

24. Co Ci się podoba u Twoich przyjaciół?

25. Do kogo się zwracasz, gdy źle się czujesz?

26. Czy z jakimiś nauczycielami wyjątkowo dobrze się rozumiesz? Jeśli tak, to z którymi i dlaczego?

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

27. Gdzie możesz poznawać nowych przyjaciół?

_____

_____

28. Czy wychodzisz z domu sam/sama, na przykład na plac zabaw?

_____

_____

29. Czy należysz do jakiejś grupy lub klubu?

_____

_____

30. Jak podoba Ci się dzielnica (okolica), w której mieszkasz?

_____

_____

31. Czy chciałbyś/chciałabyś mieszkać gdzieś indziej?

_____

_____

32. Czy dostajesz kieszonkowe? Jeśli tak, to ile?

_____

_____

33. Czy Twoje kieszonkowe w porównaniu z rówieśnikami jest w porządku?

_____

_____

34. Na co wydajesz swoje pieniądze?

_____

_____

_____

_____

35. Czego jeszcze życzysz sobie w życiu?

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kwestionariusz do diagnozy struktur rodzinnych

Drodzy Rodzice! Poniżej zestawiono w pary przeciwstawne stwierdzenia. Postawcie X odpowiednio bliżej tej wypowiedzi, która wydaje się Wam trafniejsza. Jeżeli oba stwierdzenia są równie trafne, to postawcie X pośrodku, a jeśli zgadzacie się w pełni z jednym z nich – to w skrajnym kwadraciku. Jeżeli nie zgadzacie się z żadnym ze sformułowań w danej parze, to możecie dopisać własny komentarz lub zająć stanowisko podczas rozmowy z terapeutą. Niektóre stwierdzenia nie pasują do osób samotnie wychowujących dziecko lub rodzin wielodzietnych, więc te omińcie. Określenia „rodzic", „rodzice", „ojciec" i „matka" dotyczą również rodziców adopcyjnych i przybranych.

Granice		
Jako rodzice mówimy do dziecka jednym głosem, mimo że miewamy odmienne zdanie.	☐☐☐☐☐☐☐	W naszej rodzinie występują **koalicje** międzypokoleniowe (np. ojca z córką przeciw matce). *Przykład:*
Oboje mamy podobnie bliską więź emocjonalną z naszym dzieckiem.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas łączy bliższa emocjonalna więź z dzieckiem, podczas gdy drugie jest raczej zdystansowane (kto?).
Potrafimy rozwiązywać nasze konflikty bez wciągania w nie dziecka.	☐☐☐☐☐☐☐	Mamy skłonność do rozstrzygania konfliktów przy dziecku i wciągania go w nasze spory.
Jako rodzic jestem **autorytetem** dla dziecka, a ono szanuje mnie w roli rodzica.	☐☐☐☐☐☐☐	**Hierarchia** jest po części **odwrócona –** dziecko częściej decyduje o mnie lub o drugim z rodziców.
Oboje, jako rodzice, mamy porównywalnie równorzędną pozycję.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas zajmuje **wyższą pozycję** wobec drugiego lub sprawuje większą władzę.
Jako rodzina mamy dobrych przyjaciół i dobre **kontakty społeczne**.	☐☐☐☐☐☐☐	Nasza rodzina jest raczej izolowana i prawie nie utrzymuje kontaktów z przyjaciółmi czy znajomymi.
Wspieram przyjaźnie dziecka i jego spotkania ze znajomymi.	☐☐☐☐☐☐☐	Nie przykładam większej wagi do kontaktów społecznych mojego dziecka.
Potrafię dawać dziecku dużo samodzielności i pozostawiam mu wiele przestrzeni.	☐☐☐☐☐☐☐	Jest mi trudno pozwolić dziecku samemu o sobie decydować. Często mieszam się do jego spraw.
Rodzeństwo ma ze sobą dobrą relację, wzajemnie się wspiera i ceni jako partnerów do zabawy, potrafi także rozwiązywać konflikty.	☐☐☐☐☐☐☐	Relacja między rodzeństwem jest zaburzona i obciążona z powodu **ciągłych konfliktów**.
Rodzeństwo otrzymuje od nas **taką samą troskę** i takie samo uznanie.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas ma więcej sympatii dla jednego z dzieci – często staje po stronie jednego z rodzeństwa.
Nasze dzieci mają i mocne, i słabe strony, żadne z nich nie wyróżnia się negatywnie.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z dzieci wyraźnie **sprawia problemy**, podczas gdy pozostałe są spokojne.
Potrafimy **odseparować się jako para** od dziecka i znaleźć dla siebie czas.	☐☐☐☐☐☐☐	Prawie nie mamy lub **nie znajdujemy czasu** dla siebie **jako pary**.
Dziadkowie szanują nasze rodzicielskie zasady i nie wtrącają się nadmiernie w wychowanie naszych dzieci.	☐☐☐☐☐☐☐	Dziadkowie przekraczają nasze granice, często **wtrącając się** w wychowanie wnucząt lub lekceważąc nasze zasady.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Włączamy dziadków w nasze życie jako osoby ważne dla naszego dziecka.	☐☐☐☐☐☐	Nie wspieramy kontaktów dziecka z dziadkami.
Skutecznie oddzieliłem/oddzieliłam się od rodziców i tym samym stworzyłem/stworzyłam nową rodzinę.	☐☐☐☐☐☐	Czuję się nadal silnie związany/związana z moimi rodzicami i uwzględniam ich pragnienia.
Potrafimy **wyjaśnić** kwestie dotyczące **wychowania** i **wypracować** wspólne stanowisko.	☐☐☐☐☐☐	Często **kłócimy się** o kwestie dotyczące **wychowania**.
Każde z nas potrafi poradzić sobie z osobistymi problemami bez obciążania nimi dziecka lub wciągania go w owe problemy.	☐☐☐☐☐☐	Dziecko jest obciążane problemami jednego z nas. Często słyszy o troskach i problemach rodziców.
Cielesne granice dziecka lub innych członków rodziny są respektowane.	☐☐☐☐☐☐	Dochodziło lub dochodzi do **przekraczania granic** przez kary cielesne (bicie, klapsy).
Intymne granice dziecka lub innych członków rodziny są respektowane.	☐☐☐☐☐☐	Dochodziło lub dochodzi do **przekraczania granic** intymnych przez któregoś z członków rodziny.
Odpowiada rodzic samotnie wychowujący dziecko: Nie mam nic przeciwko dobremu kontaktowi dziecka z nowym partnerem / nową partnerką mojej byłej partnerki / mojego byłego partnera.	☐☐☐☐☐☐	*Odpowiada rodzic samotnie wychowujący dziecko*: Odrzucam nowego partnera / nową partnerkę mojej byłej partnerki / mojego byłego partnera i nie chcę, aby moje dziecko nawiązało z tą osobą bliższą relację.
Odpowiada rodzic samotnie wychowujący dziecko: Najczęściej potrafimy z byłą partnerką / byłym partnerem porozumieć się bez komplikacji.	☐☐☐☐☐☐	*Odpowiada rodzic samotnie wychowujący dziecko*: Porozumienia i ustalenia dotyczące naszego dziecka są często przedmiotem kłótni z byłą partnerką / byłym partnerem.
Odpowiada rodzic samotnie wychowujący dziecko: Unikam okazywania złości wobec byłej partnerki / byłego partnera przy dziecku.	☐☐☐☐☐☐	*Odpowiada rodzic samotnie wychowujący dziecko*: Często wyraźnie pokazuję dziecku, że złoszczę się z powodu drugiego rodzica.
Zasady		
Dziecko ma prawo pytać o zasady obowiązujące w rodzinie, jak również ma wpływ na ich codzienne stosowanie.	☐☐☐☐☐☐	Bardzo pilnuję zasad obowiązujących w rodzinie. Nie można ich negocjować.
Nasze dziecko może zadawać intrygujące pytania na wszystkie tematy i otrzymuje zrozumiałe odpowiedzi.	☐☐☐☐☐☐	Kilka **tematów** w rodzinie nie może być omawianych.
Często rozmawiamy o potrzebach (w tym uczuciowych), nawet jeśli nie wszystkie są możliwe do zaspokojenia.	☐☐☐☐☐☐	W rodzinie nie rozmawia się o określonych uczuciach lub potrzebach.
Komunikacja		
Komunikacja w naszej rodzinie jest bezpośrednia i jasna.	☐☐☐☐☐☐	Komunikacja w naszej rodzinie jest często **pełna sprzeczności** lub **niejasna**.
W naszej rodzinie często rozmawia się o konfliktach, a te są szybko wyjaśniane.	☐☐☐☐☐☐	W naszej rodzinie istnieją **ukryte konflikty** i napięcia, które utrzymują się przez dłuższy czas.
Rodzice przeważnie komunikują się przyjaźnie.	☐☐☐☐☐☐	Panuje **dysharmonia** i trwa otwarty konflikt między rodzicami.
Komunikacja z dzieckiem jest pełna szacunku.	☐☐☐☐☐☐	Dziecko często słyszy od innych członków rodziny poniżające uwagi.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Role		
Gdy jestem smutny/smutna lub czuję się samotny/samotna, szukam kontaktu z innymi dorosłymi i staram się trzymać dziecko z dala od moich trosk.	☐☐☐☐☐☐☐	Czasami szukam bliskości dziecka, kiedy czuję się samotny/samotna lub jestem smutny/smutna.
Potrafię przyznać dziecku prawo do podążania własną drogą, nawet gdy ta odbiega od moich celów.	☐☐☐☐☐☐☐	Często pragnę, aby moje dziecko osiągnęło coś, czego mi nie udało się osiągnąć.
Krytykuję dziecko umiarkowanie, bez zbytniego oskarżania.	☐☐☐☐☐☐☐	Dziecko jest czasami nadmiernie krytykowane przez całą rodzinę i robi się z niego **kozła ofiarnego**.
Potrafimy z partnerką/partnerem panować nad sobą i wyjaśniać nasze nieporozumienia bez udziału dziecka.	☐☐☐☐☐☐☐	Dziecku czasami dostaje się to, co należało się jednemu z rodziców – staje się ono **piorunochronem** w kłótni małżeńskiej.
Potrafię dobrze zadbać o siebie bez przysparzania zmartwień dziecku, a ono nie musi otaczać mnie troską.	☐☐☐☐☐☐☐	Dziecko często musi przejmować odpowiedzialność za któregoś z rodziców, troszczyć się lub martwić o niego.
Dziecko pomaga swojemu rodzeństwu z własnej woli. Nie należy to jednak do jego obowiązków.	☐☐☐☐☐☐☐	Dziecko często musi się troszczyć o swoje rodzeństwo.
Jako rodzice możemy przyjmować wobec dziecka różne role – oboje potrafimy je pocieszyć i czegoś nauczyć, wyznaczyć mu granice, bawić się z nim i odczuwać radość, być hojni i troskliwi.	☐☐☐☐☐☐☐	Jako rodzice mamy sztywno przypisane role – każde z nas jest odpowiedzialne za określone zadania (np. za pocieszanie, ustalanie granic, zabawę).
Jako rodzice potrafimy zadowalająco radzić sobie z zadaniami wychowawczymi i pracami domowymi.	☐☐☐☐☐☐☐	Nasz **podział zadań** rodzicielskich często jest **jednostronny** (obciążając jedno z nas) lub wywracany do góry nogami.
Jako rodzicom udaje się nam uzupełniać i równoważyć różne wartości i tradycje.	☐☐☐☐☐☐☐	Jako rodzice reprezentujemy przeciwne wartości i czasami zwalczamy skrajną postawę partnera.
Nasze dziecko może się rozwijać niezależnie od pragnień dziadków – jesteśmy niezależni od zaleceń i oczekiwań naszych rodziców.	☐☐☐☐☐☐☐	Na nasze dziecko oddziałują określone pragnienia dziadków, które zawężają jego rozwój lub popychają je w określonym kierunku.
Opanowanie i uczucia		
W kontaktach z dzieckiem najczęściej prezentujemy zrównoważony nastrój i pewność siebie.	☐☐☐☐☐☐☐	W kontaktach z dzieckiem jedno z nas zaczyna szybko odczuwać rozdrażnienie lub niepewność.
Potrafimy oszczędnie okazywać złość wobec dziecka.	☐☐☐☐☐☐☐	W sytuacji konfliktu z dzieckiem jedno z nas **nadmiernie się wścieka**.
W przypadku złości lub kłótni z dzieckiem potrafimy szybko stać się ponownie przyjaźni i troskliwi.	☐☐☐☐☐☐☐	Podczas konfliktu lub po nim jedno z nas dystansuje się wewnętrznie od dziecka lub długo się na nie gniewa.
Potrafimy odeprzeć bezczelne uwagi dziecka bez brania ich do siebie.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas osobiście, głęboko lub trwale ranią bezczelne uwagi dziecka.
Jako rodzice okazujemy naszemu dziecku przeważnie dobre nastawienie i potrafimy dać mu oparcie, kiedy czuje się nieszczęśliwe.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas czasami czuje się bezsilne, bywa smutne lub ma przygnębiający nastrój i nie może wówczas dać dziecku oparcia.
Potrafię docenić własne umiejętności i osiągnięcia oraz poradzić sobie z ewentualnymi niedopatrzeniami z przeszłości.	☐☐☐☐☐☐☐	Często mam wobec dziecka poczucie winy, na przykład z powodu niektórych uchybień, błędów.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Jesteśmy zadowoleni z naszej rodzicielskiej roli.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas czuje się niewystarczająco dobre w roli rodzica.
Potrafimy równoważyć różne postawy wobec dziecka (np. wyznaczać granice i okazywać zrozumienie).	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas często czuje się wewnętrznie rozdarte w relacjach z dzieckiem – waha się między współczuciem a złością.
Aprobuję to, że moja partnerka / mój partner wyznacza dziecku granice – i *vice versa*.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas często współczuje dziecku, kiedy drugie wyznacza mu granice.
Gdy dziecko opiera się uzasadnionym wymaganiom, potrafimy być stanowczy i konsekwentni.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas często przedwcześnie się poddaje, kiedy dziecko opiera się wymaganiom.
Także wtedy, gdy jedno z nas jest wyczerpane, dbamy o przestrzeganie określonych zasad.	☐☐☐☐☐☐☐	Ojciec lub matka toleruje przekraczanie granic przez dziecko, aby mieć spokój, ponieważ nie reprezentujemy siebie nawzajem, kiedy jedno z nas jest wyczerpane.
Mamy jasne wyobrażenie naszej rodzicielskiej roli i pewnie się w niej czujemy.	☐☐☐☐☐☐☐	Jedno z nas (lub oboje) często czuje się niepewnie w roli rodzica (np. nie chce autorytarnie wyznaczać granic).
W roli rodziców przejmujemy pozytywne wzorce i postawy własnych rodziców.	☐☐☐☐☐☐☐	Nie widzę w moich rodzicach pozytywnego przykładu czy żadnych dobrych cech, które mógłbym/mogłabym naśladować.
W wychowaniu dziecka nie przejawiamy negatywnych cech naszych rodziców ani nie stosujemy ich negatywnych metod wychowawczych.	☐☐☐☐☐☐☐	Oboje (lub jedno z nas) przejawiamy czasami złe cechy naszych rodziców lub stosujemy ich negatywne metody.
Otoczenie społeczne		
Moje dziecko jest akceptowane przez otoczenie ze swoim kulturowym pochodzeniem i swoimi cechami.	☐☐☐☐☐☐☐	Moje dziecko (bądź cała rodzina) jest **dyskryminowane** lub prześladowane (np. z powodu innego stroju, pochodzenia, języka, koloru skóry).
Moje dziecko mieszka w znanej mu okolicy i dotychczas nie musiało zmieniać miejsca zamieszkania.	☐☐☐☐☐☐☐	Moje dziecko (lub rodzina) musiało opuścić znaną sobie okolicę w wyniku migracji lub zmian społecznych.
Moje dziecko otrzymuje od nauczycieli sprawiedliwe i doceniające informacje zwrotne.	☐☐☐☐☐☐☐	Nauczyciele przekazują mojemu dziecku dewaluujące uwagi lub niesprawiedliwie je obwiniają.
Moje dziecko może w klasie pracować bez przeszkód w spokojnej atmosferze.	☐☐☐☐☐☐☐	W klasie mojego dziecka panuje ogólny niepokój, który utrudnia pracę na lekcji.
Moje dziecko jest zintegrowane z klasą.	☐☐☐☐☐☐☐	Moje dziecko jest często napastowane lub wyśmiewane.
Gdy moje dziecko popełnia błędy lub rozrabia w klasie, inni uczniowie lub nauczyciele reagują w odpowiedni sposób.	☐☐☐☐☐☐☐	Gdy moje dziecko popełnia błędy lub rozrabia w klasie, inni uczniowie lub nauczyciele tylko wzmacniają to zachowanie (np. przez śmiech, klaskanie).
Moje dziecko utrzymuje kontakty lub przyjaźni się z dziećmi akceptowanymi.	☐☐☐☐☐☐☐	Moje dziecko szuka towarzystwa aspołecznych dzieci, które mają skłonność do podejmowania niedozwolonych działań.
Rodzina ma dobre sąsiedzkie relacje – wszyscy akceptują granice i odmienności.	☐☐☐☐☐☐☐	Sąsiedzi często się na nas skarżą, dewaluują nas lub naruszają nasze granice (np. przez natarczywość).

Dziękuję za wypełnienie kwestionariusza!

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Miejsce na dodatkowe uwagi:

Literatura

Walter, J., Adam, H. (2008). Kultureller Kontext und seine Berücksichtigung bei Migranten und Flüchtlingsfamilien. W: M. Cierpka (red.), *Handbuch der Familiendiagnostik*. Heidelberg: Springer.

Kraul, A., Ratzke, K., Reich, G., Cierpka, M. (2008). Familiäre Lebenswelten. W: M. Cierpka (red.), *Handbuch der Familiendiagnostik*. Heidelberg: Springer.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kwestionariusz dotyczący opinii na temat praw i potrzeb dzieci[3]

Drodzy Rodzice! W naszym społeczeństwie panują różne przekonania na temat praw i potrzeb dzieci. Wyraźcie swoje zdanie w odniesieniu do ośmiu podanych w tabeli stwierdzeń, nawet jeśli nie zawsze udaje się Wam postępować zgodnie z nimi w życiu codziennym. Oceny dokonajcie według skali od 0% do 100%, gdzie 0% oznacza: „w ogóle się z tym nie zgadzam", a 100% oznacza: „całkowicie się z tym zgadzam". W przypadku warunkowej zgody można stosować również oceny pośrednie, na przykład 25% dla „trochę" czy 75% dla „w dużej mierze".

Stwierdzenie	Akceptacja (w %)	
	Matka	Ojciec
1. Dzieci są zasadniczo sympatyczne i wartościowe, nawet jeśli czasami okazują się męczące i popełniają błędy.		
2. Dzieci w zasadzie nie mogą być złymi ludźmi. Żaden człowiek nie rodzi się zły.		
3. Jeśli rodzice lub inne osoby traktują dziecko niegodnie, ignorują je albo biją lub krzywdzą w inny sposób, nigdy nie jest to wina dziecka, lecz osób, które tak się zachowują. Prawdopodobnie analiza sytuacji takich osób pomogłaby zrozumieć, dlaczego zachowują się w tak szkodliwy sposób, nie zmienia to jednak faktu, że dziecko nie jest temu winne.		
4. Jeśli rodzice (lub inne ważne dla dziecka osoby) są przeciążeni (nie radzą sobie z dzieckiem), to mają obowiązek poszukać wsparcia odpowiednich instytucji lub osób (np. poradnia wychowawcza, terapeuta). Zadaniem dziecka nie jest takie dopasowanie się, aby rodzic nie był przeciążony.		
5. To normalne, że dzieci mają uczucia i potrzeby. Powinny one doświadczać przede wszystkim wsparcia, pomocy, miłości, bezpieczeństwa i przyjaznego wyznaczania granic. Dzieci mają prawo do zaspokojenia tych potrzeb.		
6. Jeśli wymienione w punkcie 5 potrzeby dziecka nie są – ogólnie rzecz biorąc – odpowiednio zaspokajane, to nie może ono rozwijać się prawidłowo i wyrosnąć na zdrowego człowieka.		
7. Uczucia i potrzeby w zasadzie nigdy nie są złe.		
8. Jeśli rodzice lub inne osoby nie traktują dziecka dobrze, to z perspektywy czasu można zrozumieć przyczyny takiego postępowania. Być może dorośli byli przeciążeni, nie mieli do dyspozycji żadnych innych mechanizmów radzenia sobie lub sami w dzieciństwie byli podobnie źle traktowani. Złe traktowanie jest jednak dla dzieci bardzo szkodliwe, ponieważ one nie potrafią dostrzec jego przyczyny.		

[3] Opracowano na podstawie: Arntz, A., Jacob, G. (2016). *Terapia schematów w praktyce. Praca z trybami schematów*. Przeł. A. Pałynyczko-Ćwiklińska. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kwestionariusz dotyczący wartości i norm w rodzinie

Czego życzy Pan/Pani swojemu dziecku w dalszym życiu?

Czy ma Pan/Pani określone wyobrażenia dotyczące współżycia dziecka z ludźmi lub jego drogi zawodowej?

Jakiego zachowania lub jakiej postawy oczekuje Pan/Pani obecnie od swojego dziecka?

Jakie niepisane normy moralne lub tradycje przypominają Panu/Pani o własnej rodzinie pochodzenia lub o innych ważnych osobach?

Które z tych norm i tradycji są ważne również dla Pana/Pani rodziny?

Co jako młody ojciec / młoda matka postanowił Pan / postanowiła Pani w kwestii wychowania?

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Co chce Pan/Pani przejąć od swoich rodziców?

Co chciałby Pan / chciałaby Pani zrobić inaczej?

Jakim chciał i chce Pan być ojcem / Jaką chciała i chce Pani być matką?

Czy w Pana/Pani rodzinie obowiązują określone rytuały lub zwyczaje, które są lub były ważne dla rodziny (np. przebieg dnia, rytm tygodnia lub święta)?

Czy istnieje jakieś motto życiowe lub określone nastawienie do życia, zgodnie z którym kształtuje Pan/Pani swoje życie rodzinne? Co myśli Pan/Pani o podanych na kolejnej stronie stwierdzeniach dotyczących wartości i norm?

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Proszę ocenić w pięciostopniowej skali, jak dalece zgadza się Pan/Pani z poszczególnymi stwierdzeniami.

	Zgoda				
	pełna		**częściowa**		**brak**
Na mężczyznach nie można polegać.	☐	☐	☐	☐	☐
Na kobietach nie można polegać.	☐	☐	☐	☐	☐
Swoim dzieciom powinno się dać wszystko.	☐	☐	☐	☐	☐
Moje dzieci są dla mnie ważniejsze niż ja sam/sama.	☐	☐	☐	☐	☐
Dzieci powinny czasami troszczyć się również o swoich rodziców, gdy ci mają zmartwienia lub potrzebują pocieszenia.	☐	☐	☐	☐	☐
Przy stole się nie rozmawia.	☐	☐	☐	☐	☐
Rodzina musi mieć zawsze takie samo zdanie.	☐	☐	☐	☐	☐
Wykształcenie nie jest dla dziewcząt tak ważne jak dla chłopców.	☐	☐	☐	☐	☐
Rodzeństwo się czasami kłóci, jedna lub dwie bójki to norma.	☐	☐	☐	☐	☐
Rodzice powinni być dla swoich dzieci jak przyjaciele.	☐	☐	☐	☐	☐
Rodzice zawsze muszą prezentować przed dziećmi jedno stanowisko.	☐	☐	☐	☐	☐
Nie powinno się okazywać uczuć.	☐	☐	☐	☐	☐
Chłopcy nie powinni płakać – płacz jest oznaką słabości.	☐	☐	☐	☐	☐
Kilka klapsów w pupę nie zaszkodzi.	☐	☐	☐	☐	☐
Z dziećmi powinno się zawsze wszystko przedyskutować, gdy nie rozumieją zasad.	☐	☐	☐	☐	☐
Kto jest zbyt leniwy w szkole, ten nie osiągnie sukcesu w późniejszym życiu.	☐	☐	☐	☐	☐
Kto nie ma odpowiedniego wykształcenia, ten będzie w obecnych czasach bezrobotny.	☐	☐	☐	☐	☐

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Teoria i terapia systemowa: główne założenia i terminy

Rodzina (jako przykład systemu) jest, jak wiadomo, czymś więcej niż tylko sumą swoich części, czyli członków rodziny (sumacja), i stanowi formę samoorganizacji (autopoeza) ze specyficznymi interakcjami między komponentami (Maturana i Varela, 1987). System rodzinny oprócz tych dwóch aspektów wykazuje różne inne ważne charakterystyki (Schneewind, 1999), w tym:

- wyznaczanie norm (np. dotyczących bliskości i dystansu, władzy i kontroli);
- wyznaczanie granic (między członkami i zewnętrznych);
- przyczynowość cyrkularna (wzajemne wpływanie na siebie);
- sprzężenie zwrotne (interakcje, które wzmacniają odchylenie od stabilnego położenia lub amortyzują);
- możliwości przeobrażenia (1. porządek w sensie konserwatywnej strukturalnie zmiany, np. przez sankcje; lub 2. porządek jako zmiana struktury, np. przez wprowadzenie nowych zasad rodzinnych);
- specyficzne dla rodziny wewnętrzne modele empiryczne (wewnętrzne reprezentacje siebie, członków rodziny i relacji między nimi).

Badanie i opis zasad nieodłącznie związanych z systemem mają początek w międzykulturowych i interdyscyplinarnych badaniach George'a Batesona (1982). Sposoby zachowania członków systemu opisuje się w kontekście ich (regulującej odchylenia) funkcji wewnątrz całego systemu (Baur, 2006). Z perspektywy systemowej bezsensowne wydaje się zwalczanie poszczególnych problematycznych części bez uwzględniania pozostałych elementów, gdyż ostatecznie zasady panujące w danym systemie są utrzymywane przez jego członków (Baur, 2006).

> W ramach podejścia systemowego widzi się […] nadrzędną całość – na przykład relację pary, rodzinę lub grupę roboczą jako pierwotnie decydującą – i wywodzi właśnie z systemu („całości") sposoby zachowania i uczucia pojedynczych jednostek. Zgodnie z definicją system składa się z elementów (w psychologii: z osób), z relacji, jakie te elementy łączą ze sobą, oraz z granic oddzielających od otaczającego świata: jeden system musi się wystarczająco różnić od innych i od swojego otoczenia oraz wyróżniać przez tendencję do homeostazy. Oznacza to, że system sam chce zachować, czy też zachowuje, określoną wartość zadaną i koryguje odchylenia (Zarbock, 2011, s. 75).

Z tymi brzmiącymi dosyć abstrakcyjnie zdaniami terapeuci często spotykają się w procesie kształcenia czy dokształcania. Skłaniają one jednak (w każdym razie przy braku przeszkolenia systemowego) do nieuwzględniania ich w terapeutyczno-behawioralnej codzienności i patrzenia na rodzinne interakcje nadal przez pryzmat psychologii indywidualnej. Niemniej władza oraz potrzeby systemu i jego podsystemów (zob. dalej) powinny być dokładniej analizowane, abyśmy jako terapeuci zrozumieli, dlaczego pojedynczemu członkowi systemu tak trudno jest się uwolnić od określonych sposobów zachowania. Musimy sobie uświadomić, że patologiczne zachowania mogą służyć również utrwalaniu systemu i że podporządkowanie jednostki systemowi może się przyczyniać do tego, iż pozostanie ona jego częścią. Ocalenie i przetrwanie rodziny (czy też „stada") jako jednostki przetrwania (Peichl, 2007) są znacznie ważniejsze niż nienaruszalność własnego ciała lub duszy, dlatego na przykład dzieci „tolerują" przemoc seksualną, a nawet identyfikują się ze sprawcami, aby

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

ostatecznie chronić otaczający je (pozornie konieczny do życia) system. Patrząc z zewnątrz, zachowanie poszczególnych członków systemu można odbierać jako bezsensowne lub dające się łatwo zmienić. Jednak tkwiąc wewnątrz, o wiele trudniej kwestionować prawa systemu. W bardziej lub mniej zdrowy sposób dąży się do utrzymania tegoż systemu i trudno jest się pogodzić z jego ewentualnym rozpadem. Jego stabilność ma więc znaczenie ewolucyjno-biologiczne, służąc związanej z ocaleniem siebie i przetrwaniem potrzebie jednostki. Ponieważ zaś jednostka bez otaczającego ją systemu jest zagrożona (człowiek zginie w oddzieleniu od swojego pierwotnego stada), jest gotowa – ewentualnie również w niezdrowy sposób – dopasować się do jego funkcjonowania. Jeśli jakiś członek systemu zniszczy ramy tegoż, to musi się liczyć z podjęciem przez innych członków środków przeciwdziałających, czego nie należy rozumieć jako złych intencji owych osób, lecz jako działanie na rzecz integralności systemu.

Normy, które w idealnym przypadku uwzględniają potrzeby wszystkich członków systemu, ale również stosunek do nadrzędnych systemów (społeczeństwo), ograniczają w razie konieczności potrzeby jednostki. Poszczególni członkowie, rezygnując z osobistych potrzeb, zależnie od indywidualnych preferencji przejmują wówczas określone funkcje, które (kiedy aktorzy odchodzą) muszą zostać przejęte przez innych. Na przykład po rozwodzie kobieta zaczyna karać dziecko biciem. Wcześniej tę formę dyscyplinowania stosował jej mąż, aby (mówiąc systemowo) zmusić dziecko do przestrzegania norm panujących w rodzinie, a tym samym zachować system. Matka obawia się teraz całkowitego rozpadu rodziny i przejmuje wzorzec działania ojca, mimo iż prawdopodobnie wcześniej owego wzorca nie akceptowała.

Naszkicowane tutaj skrótowo hipotezy mają bezpośrednie implikacje dla interwencji terapeutycznych. Rozpatrując problemowe zachowanie członka rodziny systemowo, możemy je reinterpretować pozytywnie i przeformułowywać, a tym samym umożliwić zmianę. Surowe działania dyscyplinujące matki z przywołanego przykładu nie są w takim kontekście jedynie potępiane, lecz interpretowane jako nieudana i szkodliwa próba ocalenia reszty rodziny. Dzięki temu stworzony zostaje ponownie związek z podstawowymi potrzebami, który służy terapeucie schematów jako punkt orientacyjny wszystkich działań terapeutycznych.

Literatura

Bateson, G. (1982). *Ökologie des Geistes. Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Baur, R. (2006). *„Sokratischer Dialog" und „systemische Teilarbeit" in Therapie und Beratung*. Rozprawa doktorska. Augsburg: Universität Augsburg.

Maturana, H. R., Varela, F. (1987). *Der Baum der Erkenntnis. Wie wir die Welt durch unsere Wahrnehmung erschaffen – die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens*. München: Piper.

Schneewind, K. (2008). Sozialisation und Erziehung im Kontext der Familie. W: R. Oerter, L. Montada (red.), *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz.

Peichl, J. (2007). *Innere Kinder, Täter, Helfer & Co, Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Zarbock, G. (2011). *Praxisbuch Verhaltenstherapie, Grundlagen und Anwendungen biografisch-systemischer Verhaltenstherapie*. Lengerich: Pabst.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Delegowanie interpersonalne

Delegowanie interpersonalne jako odmiana funkcjonalności zostało już opisane przez psychologów głębi (np. Mentzos, 1988) oraz autorów z nurtu systemowego (np. Stierlin, 1975). Model trybów ułatwia zrozumienie tej koncepcji.

Intrapsychiczne mechanizmy obronne oraz interpersonalne konstelacje obronne (Mentzos, 1988) są próbami neurotycznego rozwiązania konfliktów i kompromisowego zaspokojenia potrzeb, jak również mechanizmami służącymi unikaniu strachu na krótką metę. Konflikty wewnątrzpsychiczne są przenoszone na relacje międzyludzkie. W interpersonalnych konstelacjach obronnych realne osoby w relacjach albo „są wybierane w ten sposób, iż rzeczywiście przejmują […] daną funkcję, albo też doprowadza się do tego, by to zrobiły. W tym drugim przypadku służy temu manipulowanie, na przykład poprzez przypisywanie ról" (Mentzos, 1988, s. 27). To wymaga jednak współdziałania obecnego partnera. Według Stavrosa Mentzosa (1988) dzieci są stopniowo formowane „odpowiednio" do neurotycznych partnerów, aby mogły przejąć przypisaną im rolę, podczas gdy małżonkowie często byli już nieświadomie wyszukiwani według takich kryteriów. Podobnie Jürg Willi (1970) rozumiał pojęcie **koluzji** we współdziałaniu zainicjowanym przez partnerów. Konflikty pary zazwyczaj prowadzą do spolaryzowanego podziału ról partnerów. Interpersonalne konstelacje obronne można znaleźć również w grupach i w instytucjach. W ten sposób rozładowuje się na kozłach ofiarnych wszystkie wrogie uczucia, które w innym razie mogłyby zagrozić integralności grupy. Udaje się to tym lepiej, jeśli ofiara się temu poddaje w nadziei, że uwolni się od presji poczucia winy. „Można rozumieć »negatywnego siebie« (Richter, 1963) i wynikające z tego przypisanie roli jako próbę przekształcenia – początkowo tylko intrapsychicznego – rozszczepienia w realnie zakotwiczony wzorzec interakcji (o charakterze obronnym)" (Mentzos, 1988, s. 63). Przy intrapsychicznym rozszczepieniu niedające się ze sobą pogodzić obrazy siebie i obiektu (my powiedzielibyśmy: tryby) są przechowywane osobno (np. przypisanie wszystkich złych cech jednej osobie i zarazem idealizowanie drugiej).

Oto przykłady. Mężczyzna potrzebuje słabości i zależności żony do własnej stabilizacji i dowartościowania. Z kolei kobieta bardzo pragnąca córki odrzuca swojego nowo narodzonego syna – matka pragnęła córki, której mogłaby okazać czułą troskę (projekcja potrzebującego Wewnętrznego Dziecka), jakiej sama w dzieciństwie nigdy nie zaznała (schemat Deprywacji Emocjonalnej). Mentzos nazywa ten proces również **uczestniczącą identyfikacją**. Przykładem z życia codziennego jest sport, który może służyć widzowi do przezwyciężania własnego poczucia niższości.

Literatura

Mentzos, S. (1988). *Interpersonale und institutionalisierte Abwehr*. Frankfurt: Suhrkamp.
Richter, H. E. (1963). *Eltern, Kind und Neurose*. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.
Stierlin, H. (1975). *Von der Psychoanalyse zur Familientherapie*. Stuttgart: Klett.
Willi, J. (2012). *Die Zweierbeziehung*. Hamburg: Rowohlt.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Zadania rozwojowe rodziny

Z systemowego punktu widzenia można również sformułować tezę, że **rodzina jako całość** ma określone **zadania rozwojowe**. Jeśli na przykład w rodzinie jest niemowlę, to ta musi się całkowicie nastawić na opiekę nad nim (zob. podrozdział 2.1.1 w książce), równocześnie jednak zapewnić wystarczającą ilość zasobów (np. systemy dziadków), aby rodzice mogli odpocząć lub się odprężyć. Gdy pojawia się kolejne dziecko, system rodzinny jako całość musi **na nowo zdefiniować swoje role**. Rodzina ma więc za zadanie przypisać pierwszemu dziecku inną, nową rolę, aby najmłodsze dziecko mogło otrzymać odpowiednią uwagę i troskę. W podobny sposób można opisać cały szereg normatywnych momentów przejścia i zadań rodziny. Wraz z przyjściem na świat dziecka rodzina musi dokonać licznych zmian. Na przykład aby zrobić miejsce dla jednego lub wielu dzieci, konieczne jest także **dopasowanie systemu partnerstwa**. Zadania związane z wychowaniem dzieci i prowadzeniem domu muszą zostać odpowiednio skoordynowane, a wraz z nimi należy wynegocjować zadowalający **podział obowiązków**. Rodzice muszą umieć odróżniać rolę partnera od roli rodzica oraz radzić sobie z obciążającymi sytuacjami i konfliktami. Dlatego też warto **włączyć dziadków** (jeśli ci mają wystarczające kompetencje) do poszerzonej rodziny i jako rodzice trwać w przymierzu. Nastolatki potrzebują coraz liczniejszych możliwości poruszania się wewnątrz i na zewnątrz systemu. W środkowym okresie życia rodzice powinni się skupić na kwestiach zawodowych lub na swojej partnerskiej relacji i wprowadzać dzieci w samodzielność czy nawet pozwolić im odejść. Rodzice żyjący oddzielnie muszą wynegocjować ze sobą zasady odwiedzin i utrzymywania relacji oraz przekształcić własne otoczenie społeczne. W nowych związkach zaś muszą nastąpić integracja i akceptacja przybranych rodziców, jak również dzieci z wcześniejszych związków (Schneewind, 2008).

Wypełnienie tych zadań rozwojowych może się nie powieść, jeśli rodzice nie mają jasnego wyobrażenia swojej roli. W czasach gwałtownych zmian wartości w związku z przemianami kulturowymi, politycznymi i ekonomicznymi oraz w kontekście zmieniających się ról płci rola rodziców również stała się niejasna. Heiner Keupp (2011) mówi o „destandaryzacji" wzorca rodziny. W coraz większym stopniu media przejmują rolę instancji wychowawczej i kształcącej oraz przekazują określone modele (np. superniania), które niepewni rodzice przyjmują z wdzięcznością za punkty odniesienia.

Literatura

Keupp, H. (2011). *Verwirklichunschancen für ein gesundes Aufwachsen*. Referat wygłoszony na spotkaniu Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie, Hamburg, 5 listopada 2011.
Schneewind, K. (2008). Sozialisation und Erziehung im Kontext der Familie. W: R. Oerter, L. Montada (red.), *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Beltz.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Wzory kart przypominających dla rodziców

Karta przypominająca o trybie

Rozpoznawanie sytuacji i związanych z nią emocji

Gdy moje dziecko [*bodziec wyzwalający emocje*] _____
_____, czuję (się) _____
_____

Rozpoznawanie trybu

Wiem, że najprawdopodobniej uaktywnia się mój tryb _____,
który rozwinął się u mnie przez _____
_____
Z powodu tego trybu reaguję przesadnie, gdy _____
_____
_____

Testowanie rzeczywistości

Mimo iż uważam, że [*negatywne przekonanie*] _____,
rzeczywistość pokazuje, że [*zdrowe postrzeganie*] _____
Do dowodów z mojego życia, które wspierają zdrowy sposób postrzegania, zaliczają się [*konkretne przykłady*]: _____
_____
_____

Wskazanie alternatywnego zachowania

Choć w pierwszej chwili mam ochotę zrobić [*destrukcyjne zachowanie*] _____
_____, zamiast tego [*alternatywne zdrowe zachowanie*]
_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Karta przypominająca o schemacie

Opis uczuć i sytuacji

Obecnie czuję się [*uczucie/emocja*] _____, ponieważ [*co się wydarzyło*] _____

_____

_____

Rozpoznanie schematu

Wiem, że prawdopodobnie uaktywnił się schemat _____, który łączę między innymi z następującym doświadczeniem z przeszłości: _____

_____

_____

Nazwanie zachowania

Ten schemat wywołał moje następujące zachowanie: _____

_____

_____

_____

Testowanie myśli

Chociaż w tym momencie myślałem/myślałam, że [*negatywne myśli wywołane przez uczucie lub schemat*] _____

_____, to w rzeczywistości jest jednak tak, że [*mądry i zdrowy sposób postrzegania*] _____

_____

Oto dowody przemawiające za mądrym i zdrowym sposobem postrzegania [*kilka sytuacji (z datą), w których udało mi się pokazać, że w podobnych okolicznościach potrafię postępować mądrze*]:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Planowanie mądrego zachowania

Nawet jeśli w pierwszej chwili najchętniej [*problematyczne zachowanie*] _____

_____

_____,

to chciałbym/chciałabym teraz pokazać następujące zachowanie [*mądre zachowanie*]: _____

_____

_____

_____

_____

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kolejność kroków w pracy wyobrażeniowej z rodzicami

Proces wyobrażeniowej zmiany skryptów (por. Arntz i Jacob, 2016)

- Instrukcja dotycząca odprężenia się i wyobrażenia sobie bezpiecznego miejsca.
- Przedstawienie aktualnego konfliktu – intensywny powrót do trudnej sytuacji i jej szczegółowy opis. Jakie pojawiają się przy tym myśli, uczucia, odczucia fizyczne i jakie impulsy do działania, ewentualnie jakie (sprzeczne) emocje?
- Pomost emocjonalny: rodzic zostaje poinstruowany, aby oddzielić się od konkretnej sytuacji i pozwolić na pojawienie się obrazów pasujących do przeżytych emocji (np. mieszanki złości, smutku i wstydu) z jak najbardziej odległej przeszłości („Czy już kiedyś doświadczył pan / doświadczyła pani takiego uczucia?").
- Prośba o przedstawienie odkrytej sytuacji z przeszłości w postaci sceny z filmu, z uwzględnieniem wszystkich zmysłów i odczuwanych wtedy emocji.
- Wtórne zaspokojenie potrzeb: rodzic mówi, czego by w tej sytuacji potrzebował (np. aprobaty, zachęty do działania, pomocy i powstrzymania osoby agresywnej wobec niego).
- Wyobrażeniowa zmiana skryptów negatywnych scen z wprowadzeniem innej osoby poprzez wyobrażenie sobie terapeuty, przyjaciela lub własnej kompetentnej części (troskliwej, mądrej), która działa na rzecz potrzebującego Wrażliwego Dziecka (powstrzymuje agresora w przypadku brutalnego rodzica czy pomaga uciec z danej sytuacji, zabierając dziecko w bezpieczne miejsce, np. do krewnych).
- Ponowne sprawdzenie myśli, uczuć, odczuć fizycznych i impulsów do działania – dążymy do tego, by rodzic odczuł pozytywną zmianę w tym zakresie.
- Poinstruowanie rodzica, aby oddalił się z miejsca przywołanego zdarzenia.
- Powrót do bezpiecznego miejsca, a stamtąd do gabinetu terapeutycznego.
- Ewentualnie dopasowanie strategii rozwiązania problemu w wyobraźni do realnej sytuacji życiowej: „Co panu/pani pomogło, a co można przeszczepić na grunt codziennego życia?".

Jeśli terapeuta wkracza do przywołanej przez rodzica sceny, może w dialogu z karzącą częścią rodzicielską powiedzieć:

> Czy mógłbym wejść do pani wyobrażenia i chwilę porozmawiać z pani ojcem, żeby panią wesprzeć? Jestem teraz z pani ojcem i z panią w tej sytuacji. Czy chciałaby pani przejąć głos ojca i mówić za niego? Proszę pana, co pan powie swojej córce? [*Terapeuta słucha odpowiedzi, po czym ją komentuje*]. Nie ma pan racji. Nie pozwolę, aby krytykował pan i karał małą Annę w ten sposób. Anna zrobiła coś, co robi wiele dzieci. Skąd się bierze pańska skłonność do karania? Czy mógłby pan się odsunąć i zastanowić, jak bardzo kary wykańczają to dziecko?

Ograniczone powtórne rodzicielstwo ze strony terapeuty jest również możliwe w wyobrażeniu. Wychodząc od wyobrażenia o Małym Adamie, terapeuta może na przykład powiedzieć (za: Young, Klosko i Weishaar, 2013):

> Co pan widzi w swoim wyobrażeniu? Co pan widzi, przyglądając się w wyobrażeniu Małemu Adamowi? Czy mogę porozmawiać w tej scenie z Małym Adamem?

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Jeśli rodzic się zgodzi, terapeuta może powiedzieć:

> Widzi mnie pan w tym wyobrażeniu? Widzi pan, jak podchodzę do Małego Adama, żeby z nim porozmawiać? Czy może pan w wyobrażeniu przemówić jako Mały Adam i powiedzieć, jak się pan czuje? [*Zmiana perspektywy*]. Czego chciałbyś ode mnie, Mały Adamie? Co mógłbym dla ciebie zrobić? Co powiesz na to, by usiąść obok mnie, a ja obejmę cię ramieniem? Jak byś się z tym czuł? Będę się o ciebie troszczył, nie zostawię cię samego.

Zanim terapeuta zaproponuje siebie jako troskliwą osobę, powinien podjąć próbę aktywowania dorosłej części rodzica:

> Chciałbym, aby jako Zdrowy Dorosły znalazł się pan w obrazie stworzonym w wyobraźni. Proszę sobie wyobrazić, że jako Zdrowy Dorosły widzi pan w tej scenie Małego Adama z ojcem. Czy widzi pan to? Czy jako Zdrowy Dorosły mógłby pan porozmawiać z Małym Adamem, spróbować mu pomóc, aby poczuł się lepiej? Jak się czuje Mały Adam, gdy słyszy pana słowa?

Celem Zdrowego Dorosłego rodzica jest zaspokojenie w wyobrażeniu potrzeb Wrażliwego Dziecka.

Literatura

Arntz, A., Jacob, G. (2016). *Terapia schematów w praktyce. Praca z trybami schematów*. Przeł. A. Pałynyczko-Ćwiklińska. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Young, J. E., Klosko, S., Weishaar, M. E. (2013). *Terapia schematów: przewodnik praktyka*. Przeł. O. Waśkiewicz. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Formularz obserwacji trybów dla rodziców

Tryb: _____

Proszę zanotować, o czym myślał Pan / myślała Pani w chwili pojawienia się trybu, co Pan czuł / Pani czuła w swoim ciele, jakie działania Pan podjął / Pani podjęła i z jakim skutkiem.

Data i godzina	Myśl	Uczucie	Odczucia fizyczne	Działanie lub zachowanie	Skutki

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Tygodniowy protokół obserwacji trybu dla rodziców

Imię: _____

Tydzień od: _____ do: _____

Proszę uzupełnić tabelę (np. pod koniec dnia), wpisując, jakie tryby bądź jakie uczucia przeważały u Pana/Pani w poszczególnych godzinach każdego dnia. Nieważne są ani ich przyczyny, ani to, czy Pana/Pani reakcje będą się później wydawały przesadzone, czy też nie. Chodzi jedynie o obserwację uczuć i myśli w danym tygodniu. Może Pan/Pani ukryć część informacji, używając skróconych nazw trybów, które już wypracowaliśmy.

_____

_____

_____

_____

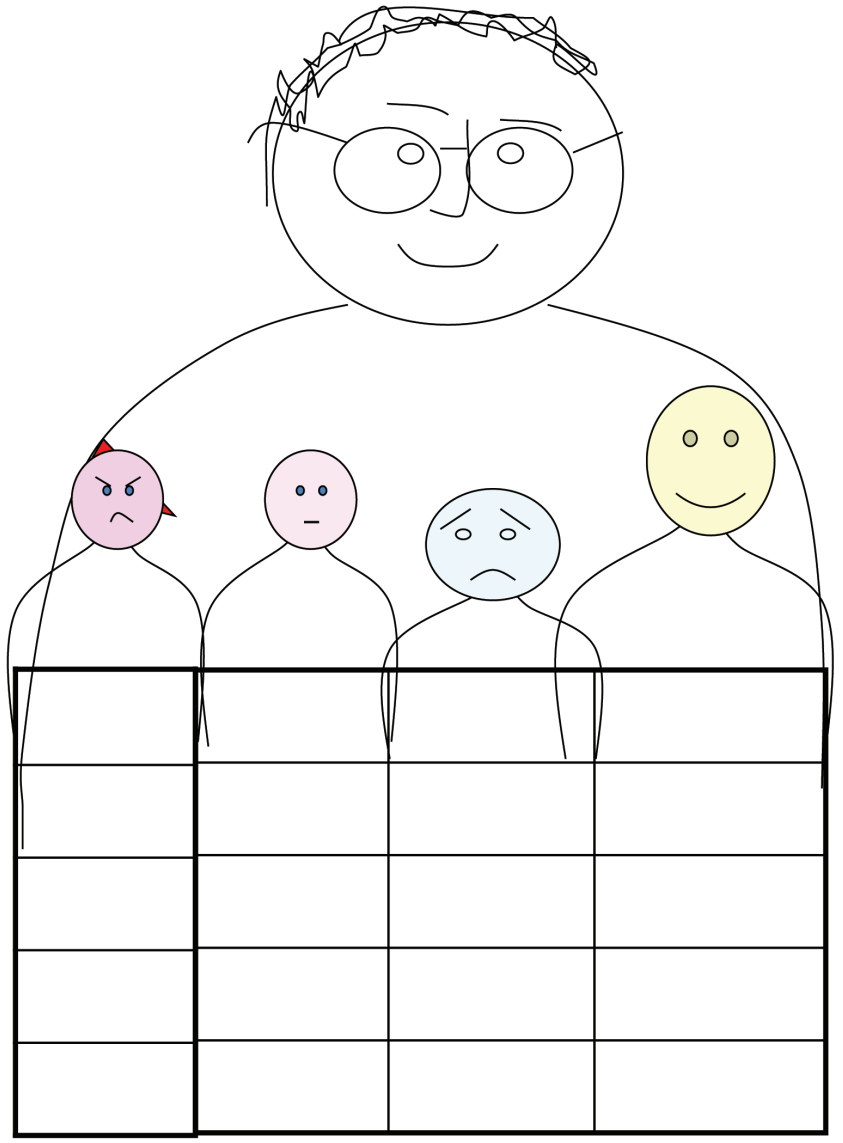
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Samoobserwacja części i trybów – formularz dla rodziców

Części i tryby

Sytuacje



Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Wykaz uznanych przez International Society of Schema Therapy instytutów w Niemczech, Austrii i Szwajcarii

W tabeli wskazujemy uznane przez Międzynarodowe Towarzystwo Terapii Schematów (International Society of Schema Therapy) instytuty, które zgodnie z przygotowanymi przez Towarzystwo wymogami dotyczącymi kształcenia oferują warsztaty i seminaria, także w grupach terapii własnej, superwizyjnych i interwencyjnych. Placówki zostały podane w porządku alfabetycznym według nazw miejsc, w których się znajdują. W przypadku pytań zachęcamy do bezpośredniego kontaktu z instytutami – stąd podajemy również ich strony internetowe.

Miejsce	Instytut (skrócona nazwa)	Strona internetowa
Bad Dürkheim	IFKV	www.ifkv.de
Berlin	IST-B	www.schematherapie-berlin.de
Frankfurt	IST-F	www.schematherapie-frankfurt.de
Fryburg Bryzgowijski	FFAP	www.ffap.eu
Hamburg	IST-HH przy IVAH	www.schematherapie-hamburg.de
Kolonia	IST-K	www.schematherapie-koeln.de
Konstancja	IST-KN	www.schematherapie-konstanz.de
Littenheid	IST-OS	www.istos.ch
Moguncja	Ipsti-mz	www.ipsti-mz.de
Monachium	VFKV	www.vfkv.de
Münster	APV	www.apv-muenster.de
Norymberga	NEST	www.nest-schematherapie.de
Salzburg	AVM	www.institut-avm.at
Stuttgart	IST-S	www.schematherapie-stuttgart.de
Uniwersytet Bazylejski	UPK, Uni Basel	www.upkbs.ch
Wiedeń	ÖGVT	www.oegvt.at

Należy również wspomnieć o Institut für Person-geleitete Veränderung w Eckernförde (www.schematherapie.de, Heinrich Berbalk), który według naszych danych nie oferuje obecnie dokształcania w zakresie terapii schematów (stan: listopad 2012).

Materiały do wykorzystania z podręcznikiem *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, red. C. Loose, P. Graaf, G. Zarbock, Sopot: GWP 2017. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.