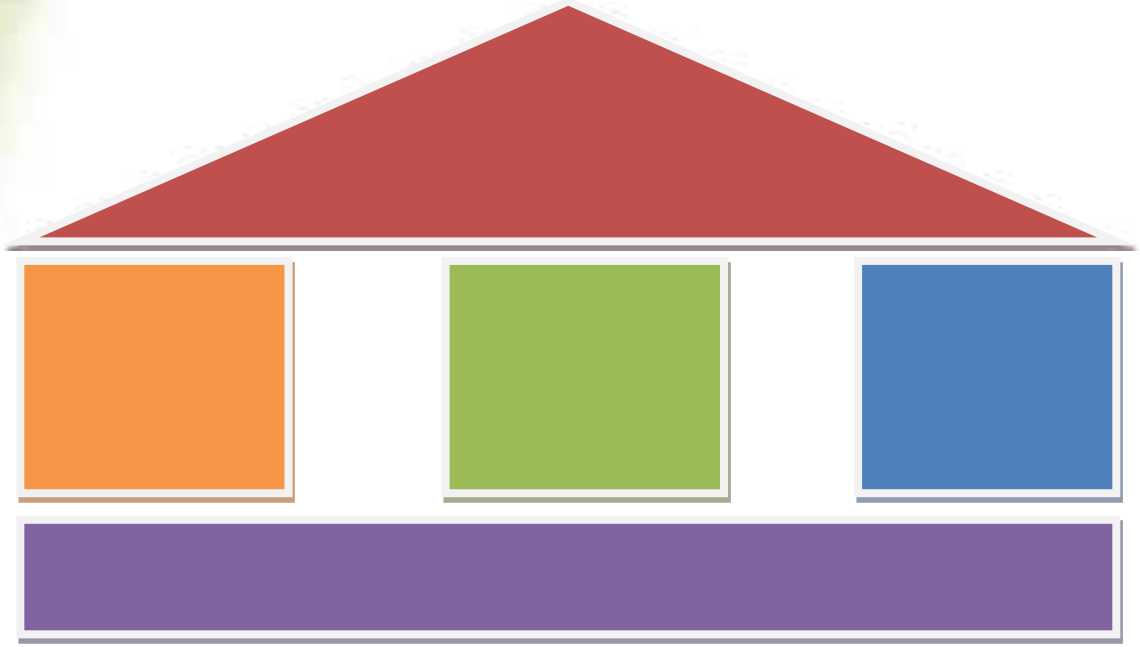


Kognityvinės elgesio korekcijos programos “EQUIP” diegimas Gruzdžių vaikų socializacijos centre

EQUIP treneriai

Odeta Leliukienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui

Indrė Valančienė, vyresnioji socialinė pedagogė

Aurimas Skėrys, vyresnysis auklėtojas

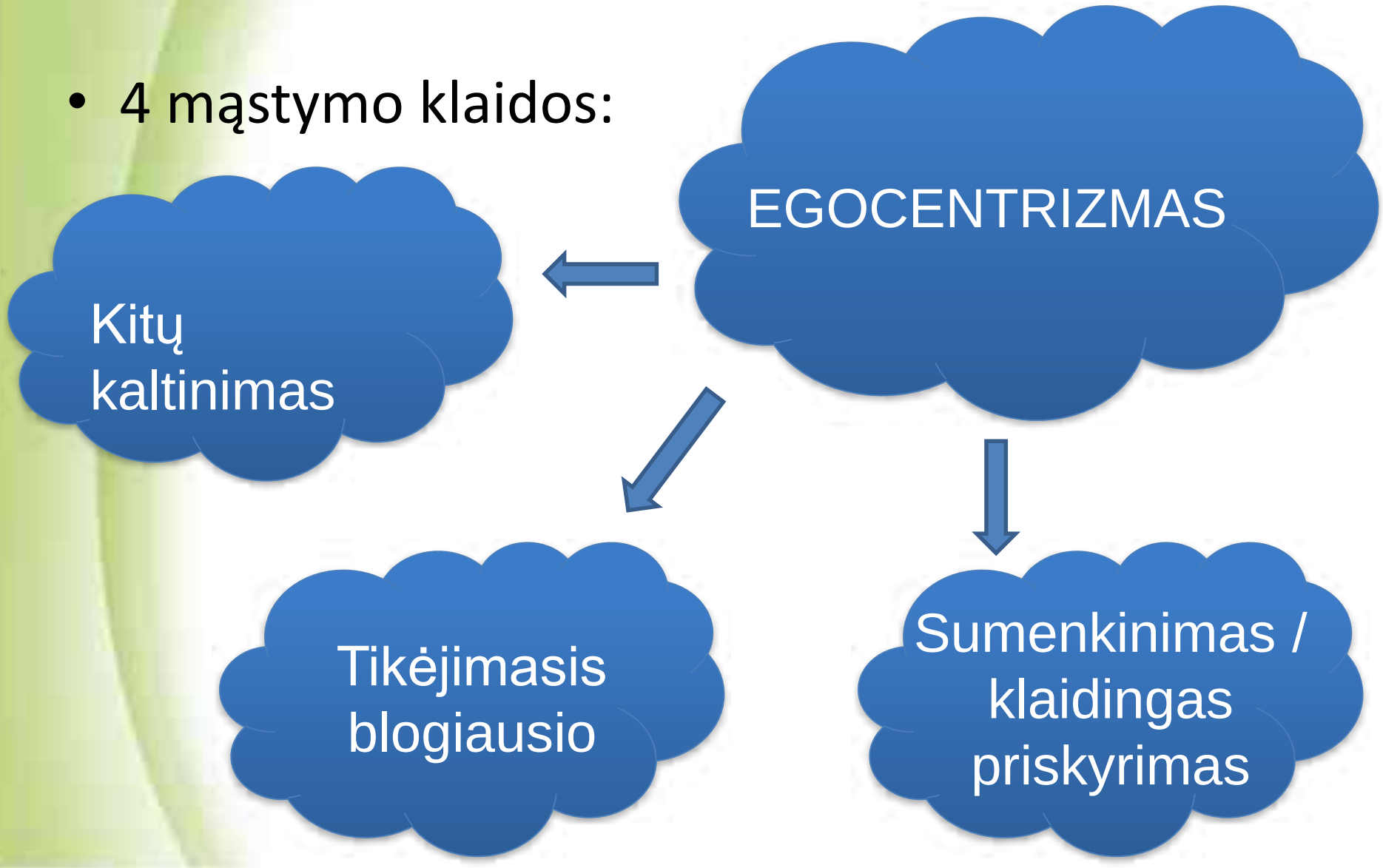
Vaida Misevičienė, psichologė

12 Problemų

MENKAI SAVE VERTINANTIS	NEPAISANTI(S) SAVĘS	NEPAISANTI(S) KITŲ
NEIGIANTI(S) AUTORITETĄ	LENGVAI SUPYKDOMAS	ERZINANTI(S) KITUS
VEDANTI(S) IŠ KELIO KITUS	LENGVAI IŠVEDAMA(S) IŠ KELIO	VARTOJANTI(S) ALKOHOLĮ AR NARKOTIKUS
VAGILIAUJANTI(S)	MELUOJANTI(S)	IŠSIDIRBINĖJANTI(S)

Kas nulemia šias problemas?

- 4 mąstymo klaidos:



Egocentrizmas

Egocentriškas mąstymas reiškia, kad Jūs manote, jog Jūsų nuomonė ir jausmai yra svarbesni už kitų žmonių nuomonę ir jausmus. Jūs galite net negalvoti apie tai, kaip kiti jaučiasi.

Sumenkinimas / klaidingas priskyrimas

Sumenkinimas reiškia, kad nelaikote savo problemų ar veiksmų tokiais rimtais ar blogais, kokie jie iš tiesų yra.

Klaidingas priskyrimas reiškia, kad neteisingiems ar žalingiems savo veiksmams „prilipdote etiketę“, kad jie atrodytų tinkami ar geri.

Sumenkinimas/klaidingas priskyrimas taip pat reiškia, kad vadinate kitus žmones žeminančiais vardais ir todėl Jums atrodo, kad galima juos skaudinti.

Kitų kaltinimas

Kitų kaltinimas reiškia, kad neprisiimate atsakomybės už savo paties elgesį. Užuot pripažinęs(-usi), kad este kalta(s) pati/pats, kaltinate kitus dėl savo netinkamo elgesio.

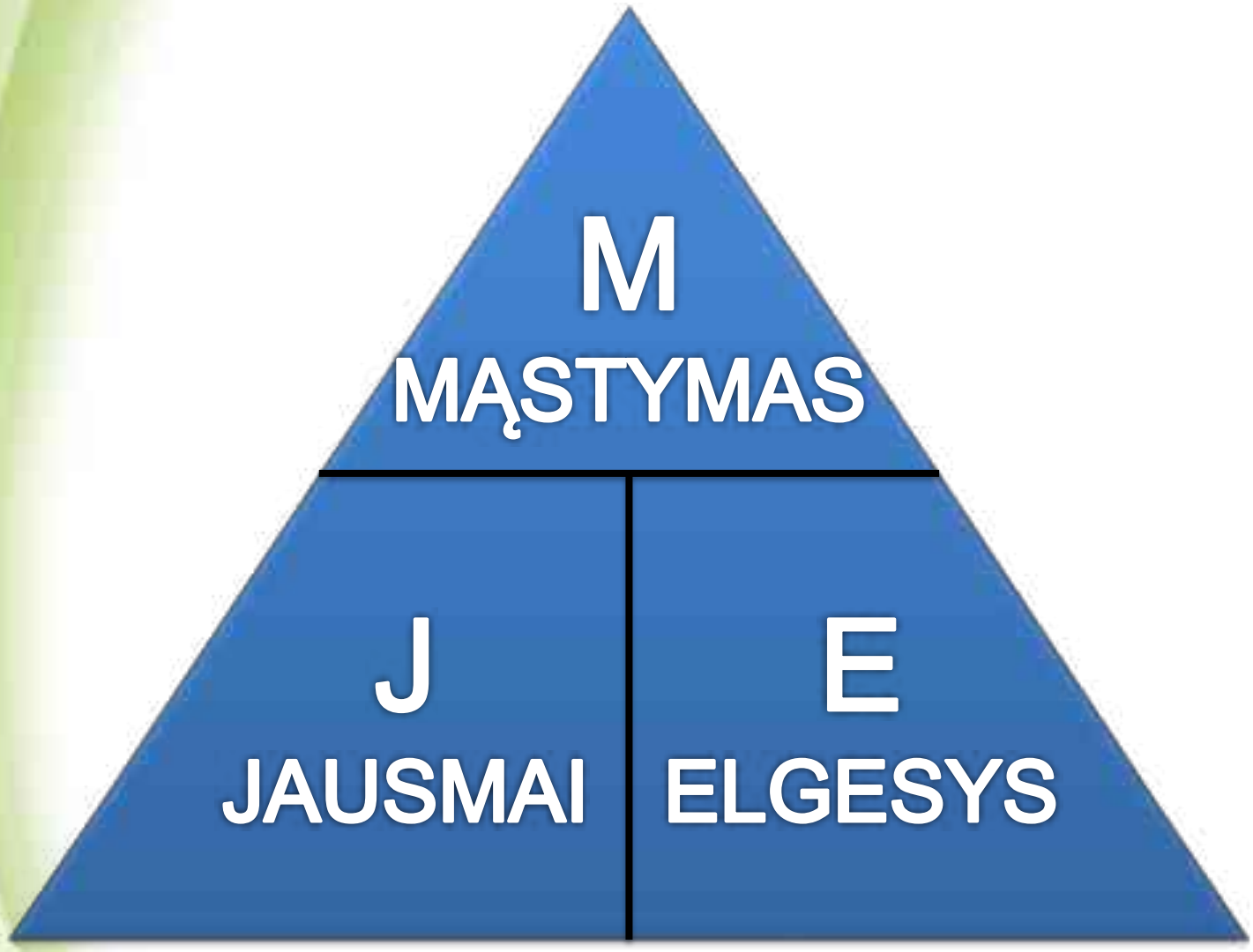
Kitų kaltinimas taip pat gali reikšti, kad pateisinate savo blogą elgesį, nes buvote prastos nuotaikos ar pavargę, ar todėl, kad kažkada pati/pats buvote tokio netinkamo elgesio auka.

Tikėjimasis blogiausio

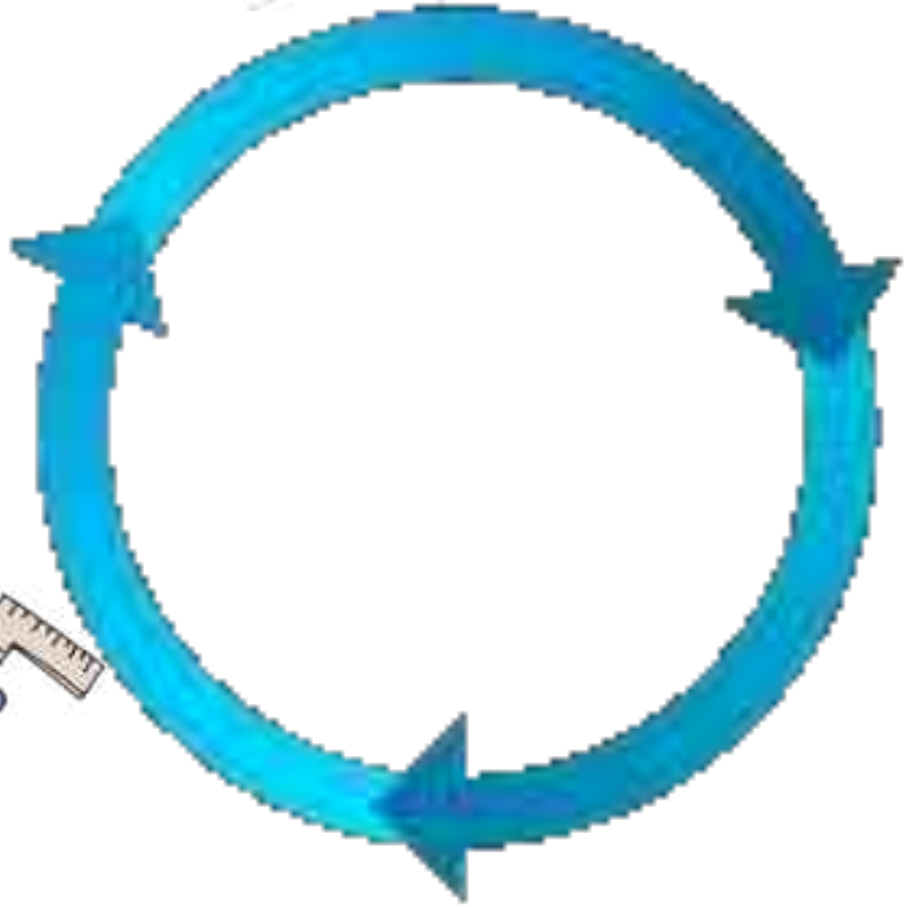
Tikėjimasis blogiausio reiškia, kad manote, jog Jums gali nutikti tik blogi dalykai ir Jūs niekaip negalite to pakeisti. Be to, tai gali reikšti, jog Jūs manote, kad kiti žmonės negali pasikeisti ar tobulėti.

Tikėjimasis blogiausio taip pat gali reikšti, jog Jūs manote, kad kiti visada yra savanaudžiai ar nusiteikę išnaudoti Jus ar ką nors kitą.

Kognityvinė elgesio terapija



Kaip tu jautiesi priklauso nuo:
Ką galvoji
Ką darai



Ką tu galvoji priklauso nuo:
Ką darai
Kaip jautiesi

Ką tu darai priklauso nuo:
Kaip jautiesi
Ką galvoji

Moralės raida

- 4 moralės raidos stadijos:
  - Nebrandi moralė:
    - Stiprus visada teisus;
    - Tu man – aš tau;
  - Brandi moralė:
    - Elkis su kitais taip, kaip norėtum, kad elgtųsi su tavimi;
    - Ar elgiatės visuomenės labui?

Moralės raidos stadijos

1) JĖGA: “Stiprus visada teisus”

- *Jeigu esi didelis ir galingas, viskas, ką sakai, yra tiesa ir viskas, ką nori daryti ar gauti, yra teisinga.*
- *Jei tavęs nenubaudžia už tai, ką padarei, arba joks galingas asmuo to nematė, kad ir ką būtum padaręs, yra gerai. Blogai tada, jei tave nubaudžia; bausmė iš esmės ir yra blogis*.

2) SANDĖRIAI: “Tu man – aš tau”

- *Kuo labiau patenkinti savo poreikius bei troškimus ir sumažinti neigiamas pasekmes sau. Remiamasi prielaida, kad ir kiti taip pat motyvuoja savo veiksmus, todėl pats svarbiausias - apsikeitimas nauda.*

Moralės raidos stadijos

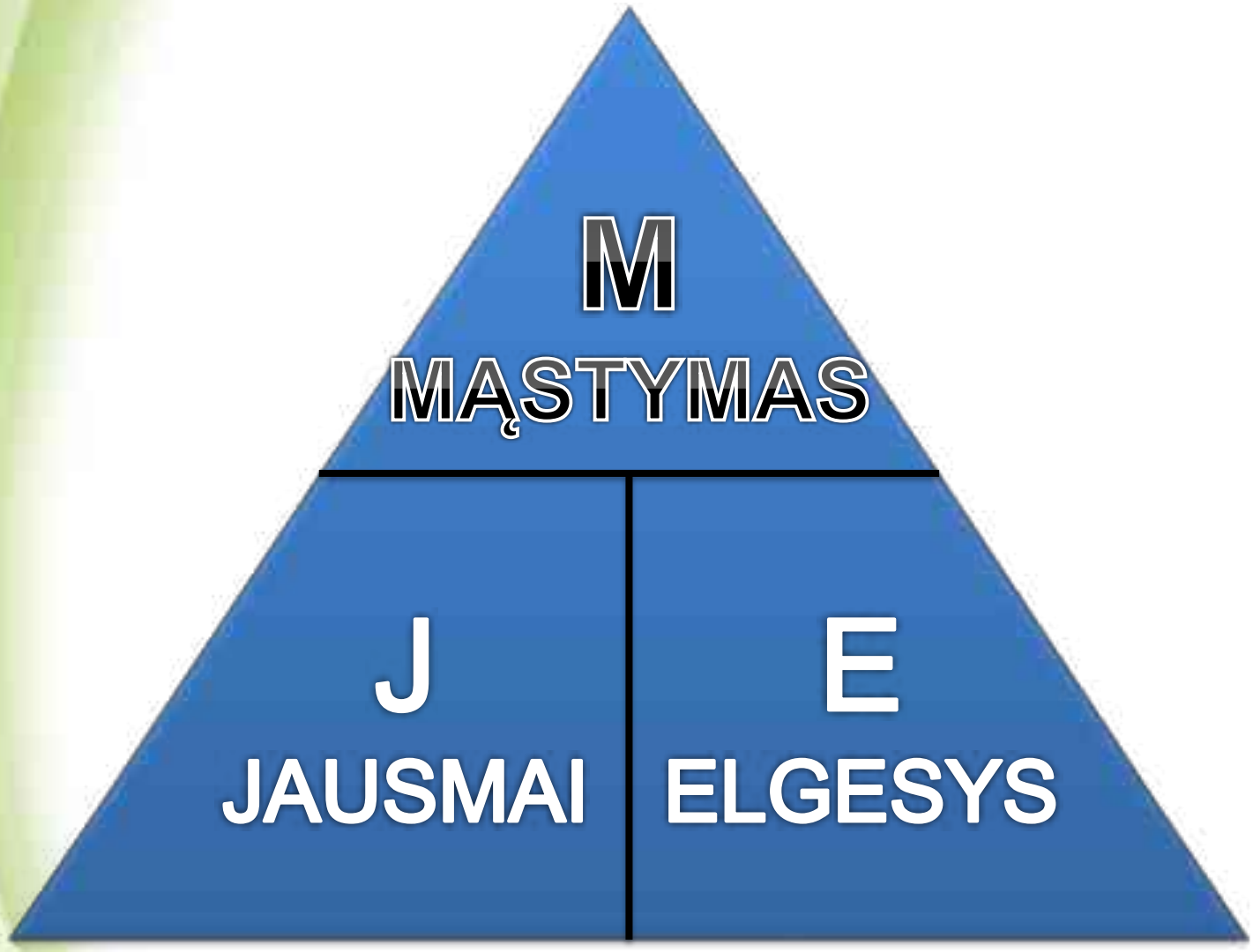
3) ABIPUSIŠKUMAS: “elkis su kitais taip, kaip norėtum, kad su tavim elgtųsi”

- *Moralinis vertinimas yra pakilęs iki santykių palaikymo svarbos, abipusių lūkesčių supratimo, dėkingumo bei įsipareigojimo jausmo.*

4) SISTEMA: “Ar elgiamės visuomenės labui?”

- *Suvokimas, kad teisės ir pareigos yra visuomenės pagrindas. Tarpusavio priklausomybė ir bendradarbiavimas nukreipiami visuomenės labui: visuomenė nesivystys, jei žmonės negerbs kitų asmenų teisių ir nevykdys savo pareigų.*

Socialiai atsakingi sprendimai



Socialiai atsakingų sprendimų užsiėmimo struktūra:

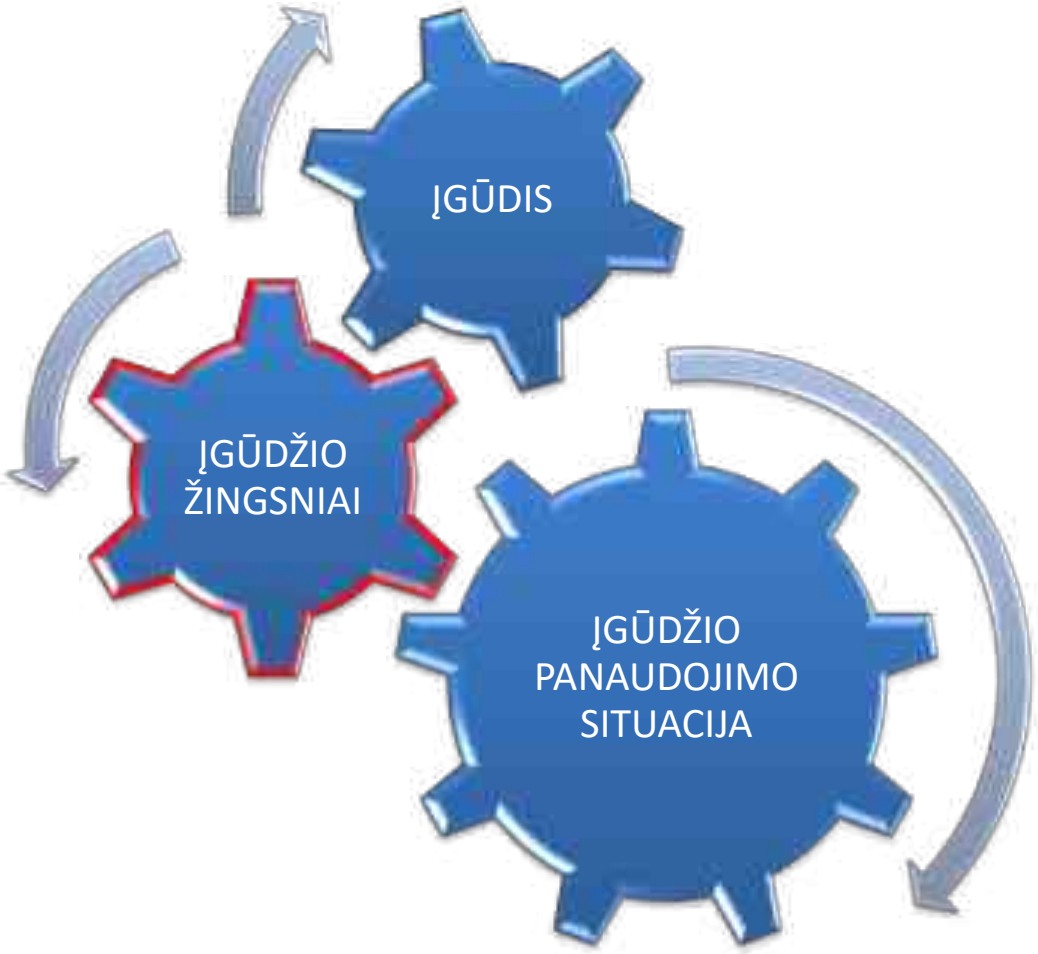
- Probleminės situacijos pristatymas;
- Brandžios dorovės ugdymas;
- Sulėtėjusios moralės raidos koregavimas;
- Brandžios moralės pagrindų įtvirtinimas.

Socialiniai įgūžiai

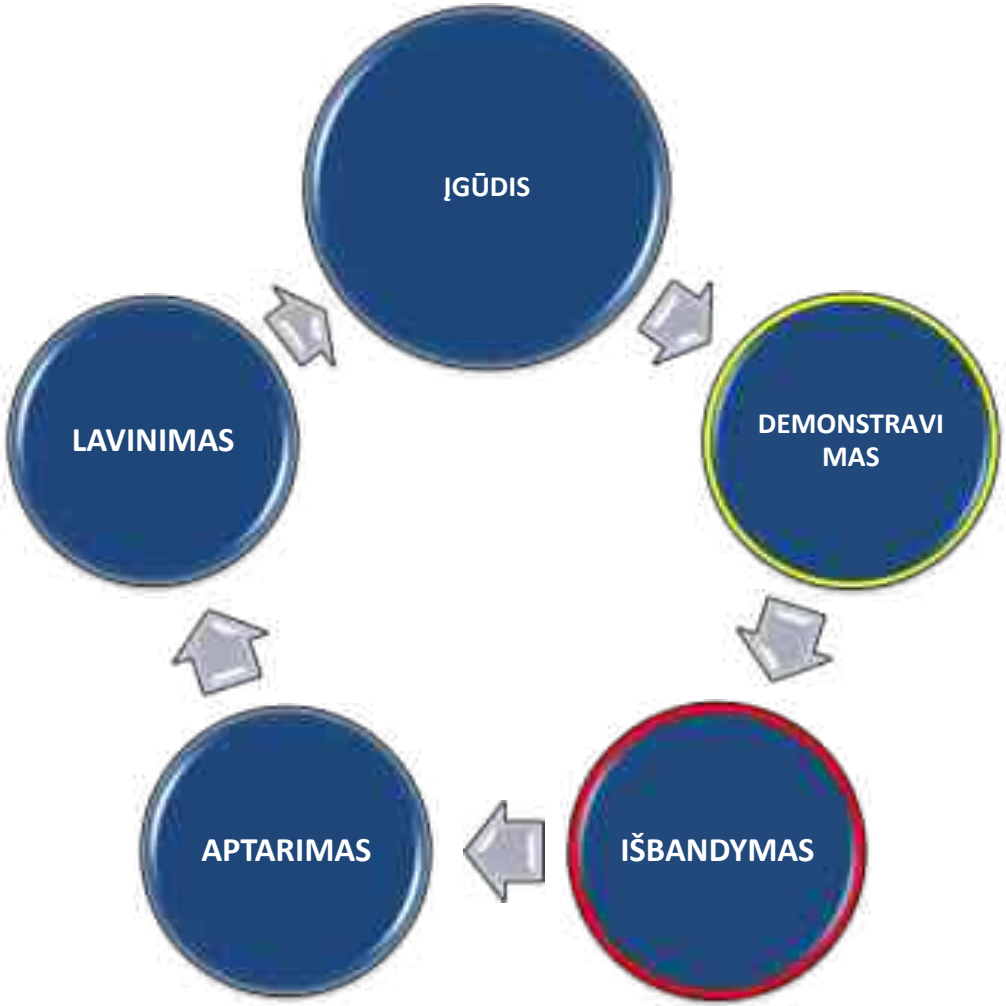
Socialiniai įgūdžiai

- Pradiniai socialiniai įgūdžiai
- Pažangūs socialiniai įgūdžiai
- Jausmų nagrinėjimo įgūdžiai
- Agresijos pakeitimo įgūdžiai
- Streso įveikimo įgūdžiai
- Planavimo įgūdžiai

Socialinių įgūdžių strategija



Užsiėmimų strategija



10 EQUIP socialinių įgūdžių

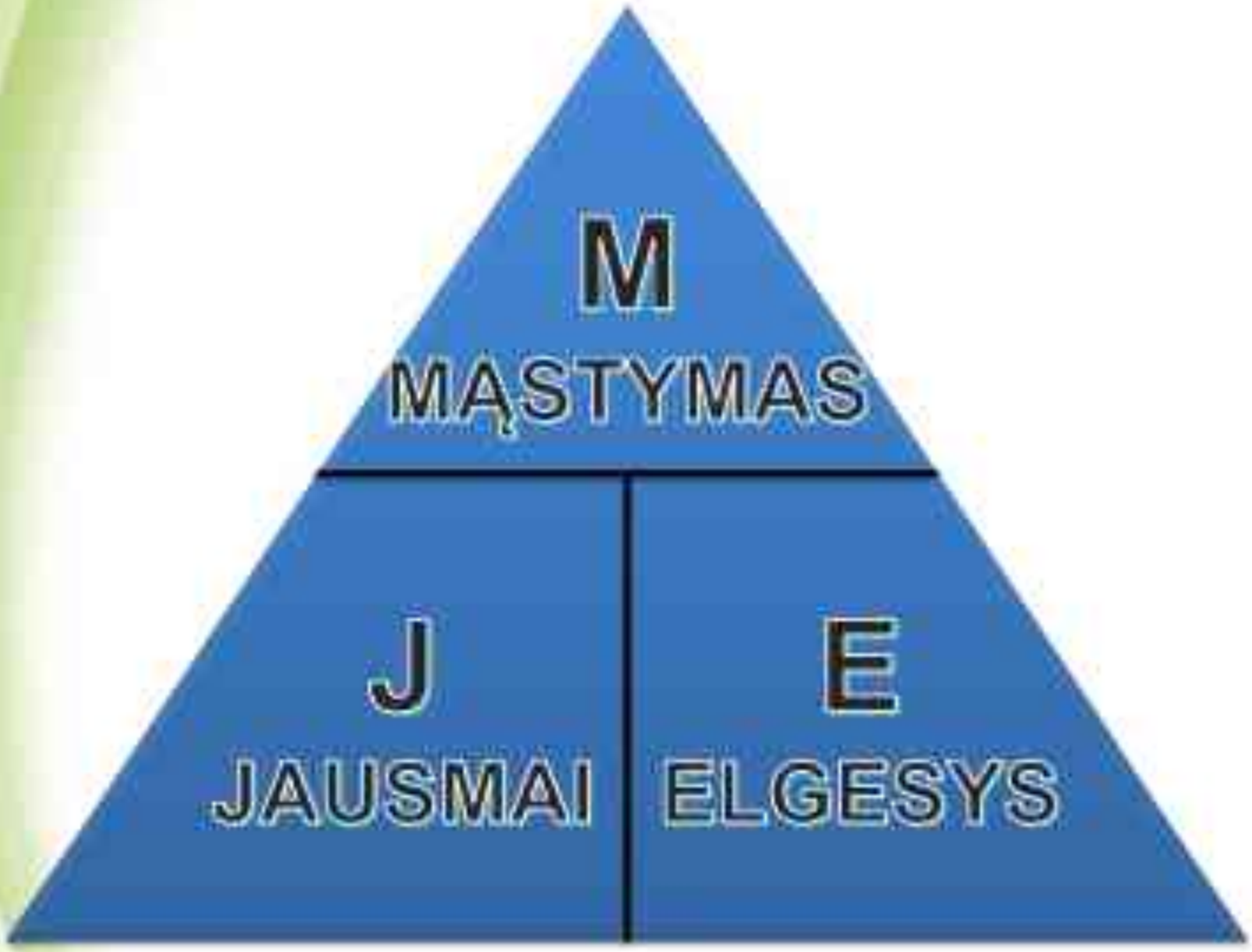
1. Konstruktyvus nepasitenkinimo išreiškimas
2. Dėmesys liūdnam ar prislėgtam žmogui
3. Konstruktyvus elgesys susidūrus su neigiamu bendraamžių spaudimu
4. Nesivėlimas į peštynes
5. Pagalba kitiems
6. Pasirengimas įtemptam pokalbiui
7. Konstruktyvus elgesys su supykusiu asmeniu
8. Rūpesčio ir pagarbos išreiškimas
9. Konstruktyvus elgesys su kaltinančiu asmeniu
10. Konstruktyvi reakcija į nesėkmę

Pykčio valdymas

Pykčio valdymas ir mąstymo klaidų koregavimas

1. EQUIP- daugiakomponentinė programa
2. Savikontrolės trūkumai
3. Kognityviniai iškraipymai ir agresyvus elgesys
4. Pykčio valdymo/ mąstymo klaidų koregavimas

Savitarpio pagalba



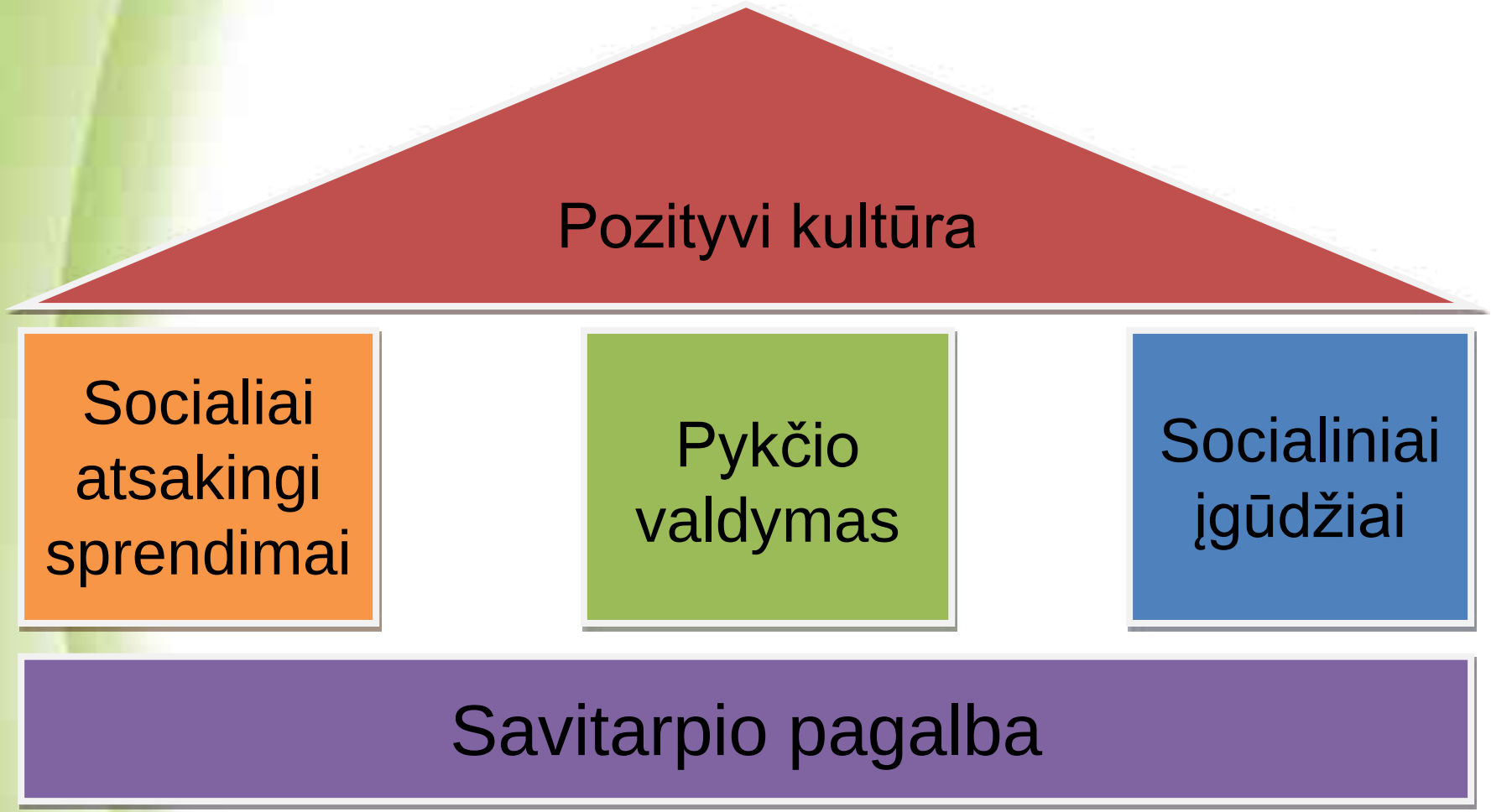
Pozityvi kultūra

1. Misija: Tikslus iš aiškus tikslo suvokimas
2. Galios suteikimas: Darbuotojų įsitraukimas į Equip programos įgyvendinimą ir tuo pačiu rėmimasis vadovu
3. Įgūdžiai: tinkami metodai su paaugliais ir kolegomis
4. Vienybės: gebėjimas dirbti darniai ir vieningai
5. Grįžtamasis ryšys: informacija apie grupę ir jos narių pažangą

Pozityvios kultūros darbuotojai:

- Bendradarbiavimas
- Iniciatyvumas
- Savivoka
- Kitų supratimas
- Komunikabilumas
- Gebėjimas klausytis
- Dalyvavimas priimant sprendimus
- Tiesumas, atvirumas, reakcija į pastabas
- Atsakingumas.

EQUIP namas


Pozityvi kultūra
Socialiai atsakingi sprendimai
Pykčio valdymas
Socialiniai įgūdžiai
Savitarpio pagalba