

## Τεχνικές CBT για την ανακούφιση του άγχους στο παιδί με αυτισμό

Η Γνωστική- Συμπεριφορική θεραπεία (CBT) στηρίζεται στην ιδέα ότι το πώς νοιώθουμε και τι κάνουμε οφείλονται στο τί σκεφτόμαστε. Η CBT παρέχει τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να βοηθήσει τα παιδιά με προβλήματα άγχους και ερευνά τις σχέσεις ανάμεσα στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Επιπλέον, διδάσκει στα παιδιά να καταλαβαίνουν τις αρνητικές- αγχογόνες σκέψεις τους και μπορούν να τις διαχειρίζονται.

Όλη η πίεση, που προκαλείται από τις σύγχρονες συνθήκες ζωής, «περνάει» στα παιδιά από το άμεσο περιβάλλον τους με τη μορφή διαφόρων απαιτήσεων, όπως για παράδειγμα «πρέπει να είσαι καλό παιδί», «καλός μαθητής» κ.τ.λ. Το παιδικό άγχος είναι ένα εξαιρετικά δυσάρεστο συναίσθημα, που το κάθε παιδί το βιώνει διαφορετικά από τη μία κατάσταση στην άλλη.

Τα παιδιά που βρίσκονται κάτω από συνθήκες άγχους έχουν σοβαρά προβλήματα στην εξέλιξη τους: Κατέχονται από αβάσιμες ανησυχίες για την επίδοσή τους στο σχολείο και τις σχέσεις τους με τους άλλους και επικεντρώνονται σε αυτό που κάνουν λάθος και σε ό,τι πάει στραβά. Επιπλέον, αναμένουν την αποτυχία, είναι ευαίσθητα σε οποιαδήποτε κριτική, δεν έχουν αυτοπεποίθηση και υποτιμούν συνεχώς τον εαυτό τους. Δεν μπορούν να συγκεντρωθούν, είναι νευρικά, δεν μπορούν να μελετήσουν και αποφεύγουν το σχολείο και τα παιχνίδια με τους φίλους τους. Η διάχυτη αγωνία τα κάνει να ρωτούν συνέχεια τους γονείς τους, για ανύπαρκτους κινδύνους, αρρώστιες.

Η γνωστική-συμπεριφορική θεραπευτική παρέμβαση στοχεύει στην απόκτηση και ενίσχυση των δεξιοτήτων σε τρεις βασικές περιοχές: γνωστική, φυσιολογική/σωματική, συμπεριφορική. **Γνωστική:** Ο στόχος εδώ είναι να βοηθήσει τα παιδιά να αποκτήσουν περισσότερη επίγνωση των αυξημένων σκέψεων που βρίσκονται πίσω από το άγχος τους και να τις αντικαταστήσουν με περισσότερο βοηθητικές και ισορροπημένες σκέψεις. **Φυσιολογική / Σωματική:** Τα παιδιά βοηθούνται να κατανοήσουν το φυσιολογικό μηχανισμό αντίδρασης του άγχους και το δικό τους μοναδικό τρόπο φυσιολογικής αντίδρασης στις στρεσογόνες καταστάσεις. Αυτό βοηθά τα παιδιά να ανιχνεύουν τις πρώιμες ενδείξεις του άγχους, έτσι ώστε να μπορούν να επέμβουν προκειμένου να διαχειριστούν και να μειώσουν αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα. Ενθαρρύνονται ακόμα στο να πειραματιστούν και να χρησιμοποιήσουν μια ποικιλία από διάφορες τεχνικές που θα τα βοηθούν στο να χαλαρώνουν. **Συμπεριφορική:** Το τελευταίο συστατικό του προγράμματος έχει ως στόχο την τάση που υπάρχει στα αγχώδη παιδιά να αποφεύγουν τις στρεσογόνες ή τις δύσκολες καταστάσεις. Στη θέση αυτής, τα παιδιά διδάσκονται τεχνικές επίλυσης προβλημάτων και τη χρήση της βαθμιαίας έκθεσης, ώστε συστηματικά να έρθουν αντιμέτωπα με τις ανησυχίες τους και να τις ξεπεράσουν.

Οι τεχνικές οι οποίες μπορούν να ανακουφίσουν τα παιδιά από το άγχος τους είναι: Αυτοπαρατήρηση, Συστηματική Απευαισθητοποίηση, Μάθηση μέσω προτύπου, Διαχείριση των συνθηκών, Επίλυση των προβλημάτων, Παιχνίδι ρόλων, Θετικός εσωτερικός μονόλογος, Διεκδικητική συμπεριφορά, Αυτοενίσχυση, Τεχνικές χαλάρωσης, Θεραπευτικά παραμύθια.

### Αυτοπαρατήρηση

Αφορά τον εντοπισμό και την παρακολούθηση σκέψεων (μέσα από καρτούν, σύννεφα σκέψης ή μέσα από παραδείγματα άλλων παιδιών). Το παιδί μαθαίνει να εντοπίζει τις αρνητικές αυτόματες σκέψεις του, αλλά και τις συνήθειες γνωστικές διαστρεβλώσεις. Το παιδί εκπαιδεύεται στην αναγνώριση των συναισθημάτων του και των σωματικών συμπτωμάτων που συνοδεύουν τους φόβους και τις αρνητικές σκέψεις του. Για παράδειγμα στη διερεύνηση κάθε συναισθήματος (π.χ. φόβος) το παιδί καλείται να αναγνωρίσει φυσιολογικά συμπτώματα (π.χ. ταχυκαρδία, ναυτία) που συνοδεύουν το σχετικό συναίσθημα.

### **Συστηματική Απευαισθητοποίηση**

Περιλαμβάνει την αντικατάσταση της αγχώδους αντίδρασης με ταυτόχρονη δραστηριότητα ανταγωνιστική του άγχους, όπως είναι η χαλάρωση. Η διαδικασία αυτή απαιτεί τη δημιουργία ενός καταλόγου με ιεραρχημένες τις αγχογόνες καταστάσεις (από το λιγότερο έντονο στο πιο φοβικό ερέθισμα), όπου το παιδί αφού χαλαρώσει, καθοδηγείται να φανταστεί κάθε ιεραρχικό επίπεδο στο κατάλογο. Όταν οι πρακτικές συνθήκες το επιτρέπουν, η διαδικασία μπορεί να ακολουθηθεί χρησιμοποιώντας το πραγματικό φοβικό αντικείμενο, όπως για παράδειγμα ένα σκύλο (in vivo απευαισθητοποίηση).

### **Μάθηση μέσω προτύπου**

Η τεχνική αυτή αφορά τη παρατήρηση ενός μοντέλου το οποίο δέχεται θετική ενίσχυση, ενώ αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το άγχος του για μια συγκεκριμένη κατάσταση. Η μίμηση προτύπων χρησιμοποιείται με διάφορες παραλλαγές. Άλλες φορές το πρότυπο είναι ζωντανό ή βρίσκεται σε εικονική αναπαράσταση ή σε συμβολική μορφή. Άλλοτε δίνεται έμφαση στην παρατήρηση του προτύπου κι άλλοτε στην εκτέλεση της πρότυπης συμπεριφοράς. Το παιδί εξασκείται από τον εμπνευστή για τον τρόπο εκτέλεσης της συμπεριφοράς. Αλλά και μόνο του, όταν του δίνεται μια αποστολή σαν ανάθεση εργασίας για το σπίτι.

### **Διαχείριση των συνθηκών**

Ενίσχυση του παιδιού κατά τη διάρκεια της εκθεσής του στο αγχογόνο ερέθισμα με στόχο τη μείωση της συχνότητας της αντίδρασης αποφυγής και την αντίστοιχη αύξηση της συχνότητας της φυσιολογικής αντίδρασης απέναντι σε αυτό.

### **Επίλυση των προβλημάτων**

Μια τεχνική επίλυσης προβλημάτων είναι αυτή των πέντε βημάτων: το παιδί καλείται να προσδιορίσει με ακρίβεια το πρόβλημα, να βρει εναλλακτικές λύσεις, να τις εξετάσει ως προς τις συνέπειες, να επιλέξει τη καλύτερη δυνατή και να αξιολογήσει το αποτέλεσμα (για παράδειγμα, λύθηκε το πρόβλημα ακολουθώντας αυτή την εναλλακτική;) και να επιβραβεύσει τον εαυτό του. Άλλες τεχνικές επίλυσης προβλημάτων δίνονται μέσα από ιστορίες που περιέχουν ένα δίλημμα, όπου το παιδί συγκρίνει τις στρατηγικές επίλυσης ή η εξέταση ενός θέματος από την οπτική των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων (τι κερδίζει και τι χάνει με κάθε τακτική που ερευνά).

## **Παιχνίδι ρόλων**

Η τεχνική μοιάζει με έναν πειραματισμό, σαν μια άσκηση του τύπου «ας υποθέσουμε ότι...» ή «τι θα έχανες αν...». Στόχος είναι να αυξηθεί το ενδιαφέρον, το θάρρος του παιδιού και να μειωθεί το αίσθημα του φόβου και της απειλής από την εκτέλεση ενός έργου. Βασικές προϋποθέσεις για την επιλογή του ρόλου είναι: να είναι τέτοιος που να περιστρέφεται γύρω από τις βασικές δυσλειτουργικές σκέψεις του παιδιού, να ταιριάζει στην πραγματικότητα ώστε να μοιάζει σαν ένα φυσικό ρόλο και να μην φαίνεται τεχνητός ή επίπλαστος.

### **Θετικός εσωτερικός μονόλογος**

Το παιδί καταρτίζει ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα με δραστηριότητες που βοηθούν το θετικό εσωτερικό μονόλογο του παιδιού, ακόμη και όταν βρίσκεται σε ένταση ή νιώθει θλίψη. Τέτοιες τεχνικές τα βοηθούν να επαναπροσδιορίσουν το βαθμό ικανοποίησης, αλλά και να διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τα γεγονότα.

### **Διεκδικητική συμπεριφορά**

Η εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά στοχεύει να βοηθήσει το παιδί να αναγνωρίζει και να ικανοποιεί τις ανάγκες του, να υποστηρίζει τα δικαιώματά του, να μπορεί να εκφράζει τη γνώμη του, καθώς και ένα μεγάλο φάσμα συναισθημάτων, χωρίς όλα αυτά να τα παραγνωρίζει στους άλλους.

### **Αυτοενίσχυση**

Το παιδί αξιολογεί τη συμπεριφορά του και ενισχύει τον εαυτό του με το κατάλληλο τρόπο. Τα παιδιά με υψηλά ποσοστά άγχους τείνουν να είναι επικριτικά και ανήσυχα για τις επιδόσεις τους, γι' αυτό οι δεξιότητες ενδυνάμωσης και επιβράβευσης διδάσκουν στο παιδί να εκτιμά και να ενισχύει σωστά τη προσπάθειά του.

### **Τεχνικές χαλάρωσης**

Οι κυριότερες είναι κάποιες ειδικές ασκήσεις χαλάρωσης και αναπνοής. Ακόμη, υπάρχει και η νοερή απεικόνιση, ο διαλογισμός κ.α.

### **Θεραπευτικά παραμύθια**

Στην περίπτωση των θεραπευτικών παραμυθιών ο θεραπευτής, ο γονέας ή ο εκπαιδευτικός διαβάζει στο παιδί μια ιστορία (η οποία μπορεί να υπάρχει στη βιβλιογραφία ή να διαμορφωθεί για την περίπτωση του συγκεκριμένου παιδιού), η οποία περιλαμβάνει πολλά κοινά στοιχεία με τις δυσκολίες του παιδιού και τις σκέψεις του σχετικά με αυτές. Για παράδειγμα, για ένα παιδί με μαθησιακές δυσκολίες που αισθάνεται άγχος, ντροπή, αποτυχία και κατωτερότητα, η ιστορία μπορεί να περιλαμβάνει ένα παιδάκι που δεν τα πηγαίνει καλά στο σχολείο και βιώνει αντίστοιχα συναισθήματα και που τελικά κατανοεί τις δυσκολίες του και τις βλέπει από άλλη οπτική. Μετά την αφήγηση του παραμυθιού ακολουθεί συζήτηση με το παιδί και γίνεται σύνδεση με τις δικές του δυσκολίες.



