

# Kognitivně behaviorální perspektiva

# Kognitivně behaviorální perspektiva

- Je odpovědí na limity čistě behaviorálního modelu
- Vychází z faktu, že  
stejný stimul vyvolává u různých lidí různé reakce
- Vliv kognitivních procesů je ve středu pozornosti
  - tj. myšlení a uvažování

# Základní předpoklady

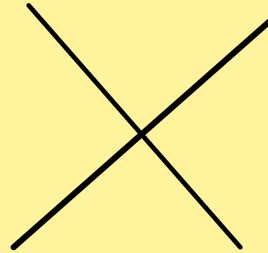
## Kognitivní procesy

- jsou propojeny s chováním
- vyvolávají změny v chování
- mohou být zhodnoceny, změněny a vyhodnoceny

# rozdíl mezi behaviorálním přístupem a kognitivní psychologií (inspirováno Atkinsonem dle Bendl 2011)



analogová telefonní ústředna



moderní počítač

• **podnět** vstupuje dovnitř a po sérii přepojení a kroužení mozkem vychází ven **odpověď**

• **informace** je zpracována řadou způsobů  
• třídění, porovnávání, kombinace s ostatními, transformována, tříděna...  
• **odpověď** závisí na vnitřních procesech a jejich aktuálním stavu

# důraz kladen zejména

- na poznávací (kognitivní) konstrukty
  - jejich prostřednictvím věci a události vysvětlujeme
  - předvídáme průběhy dějů a jejich výsledky
- **důležité:** jak se nám daří *re-konstruovat* konstrukty druhých, s nimiž vstupujeme do interakcí = *dorozumění, spolupráce, řešení konfliktů, pomoc ...*

(Bendl 2011)

# Kognitivní procesy zahrnují

- vnímání
- postoje
- představy
- očekávání
- přisuzování, atribuce
- přesvědčení

# Předpoklad pro intervenci

Pokud tyto procesy vedou k jistým druhům chování,

pak by **změny** těchto procesů měly vést ke **změnám** v chování.

*Má-li být změněno klientovo **chování**, je třeba **změnit i jeho nazírání na situaci**, v níž se nalézá. (Matoušek 1995)*

# Kognitivní perspektiva

- mentální procesy ovlivňují chování
- z behaviorální perspektivy jsou tyto procesy vyloučeny
- kognitivní perspektiva tedy rozšiřuje množinu faktorů, které by mohly chování ovlivňovat
- zajímá se i o ne-pozorovatelné procesy
- z hlediska behavioristů: nevědecké koncepty



# Kognitivní perspektiva

- neodkazuje však k nevědomým nebo psychodynamickým procesům
- orientuje se na ***vědomé uvědomování*** si a nynější, (aktuální) myšlení a usuzování
- subjektivní zkušenost – proces který může být uchopen a zhodnocen

# Kellyho teorie konstruktů (1905-1966)

- **lidé jako vědci**
  - pozorují svět, formulují a testují hypotézy, tvoří o něm teorie
  - teorie mohou být chybné – ty pak v každodennosti překážejí, předpojatá interpretace událostí
- **cílem – učitele, poradce**
  - odhalení dimenzí, které k interpretaci či konstrukci sebe samých nebo svých sociálních světů používají klienti
  - ***pomoci člověku konstruovat účinnější interpretace, pojmy nebo teorii světa***
- **technika hraní rolí a analýza situace** – možnost jak často velmi odlišně interpretovat své chování (*zahrát roli šéfa, když nejsem schopen postavit se vůči autoritě*)
  - *srov. s psychodrama*

# Kellyho teorie konstruktů

- funkcí **konstruktů** je předvídavě (anticipačně) interpretovat skutečnost
  - umožňuje to jednání vedoucí k cíli
- **re-konstrukce konstruktů** druhých osob
  - podmínka – spolupráce, domluvy, pomoci, stabilního fungování sociálních skupin, přecházení konfliktům

# Kellyho teorie konstruktů – Tři typy (Helus dle Bendl 2011)

## ■ **prázdne konstrukty**

- sociální nálepka, která „vypovídá o všem“ a není třeba se jí dále zabývat
- zařazení do škatulky
- zjednodušený pohled opírající se o jediný znak („problémové dítě“, postižený...)
- rigidní

## ■ **stereotypizující konstrukty**

- „úplný“ obraz vycházející se stereotypního zhodnocení situace
- člověk očekává určité projevy, zaměřuje na jejich výskyt svou pozornost
- rigidní

## ■ **rozvíjející konstrukty**

- východisko pro hledání řešení problému
- nástroj hlubšího poznávání

# Teorie kognitivní disonance (Bendl 2011)

- předpoklad „pudu“ ke konzistenci
- dvě vzájemně nekonzistentní kognice vyvolají nepříjemné pocity = snaha odstranit nekonzistenci, nesoulad – **kognitivní nesoulad, disonance**
- vysvětlení snahy o hledání vysvětlení
- **Leon Festinger**
  - chování (konativní) + myšlení (kognitivní) + emoce (afektivní) – tendence vzájemného souladu
  - změna jedné kategorie vyvolá u druhých dvou tendenci následovat ji, aby byla zachována jejich vzájemná konzistence

*Př. : šikana – šikanovaný (je to legrace), šikanující (provokuje nás)*

# Kognitivní zhodnocení

- zkoumá kognitivní procesy a jejich vztah k problémovému chování
- snaha identifikovat specifické vzorce myšlení, uvažování a jejich důsledky pro chování
- identifikací kognitivních procesů můžeme přispět ke změně chování

## Techniky

- self-reports, rozhovory, klasifikace chování, přímé pozorování, sociometrie

# Self-reports

- žáci vyhotovují i **důkladné zprávy zaměřené na postoje** vůči úlohám, učitelům, dalším studentům a nebo o svých pocitech či sebe-vědomí
- **o svých schopnostech** (*self-efficacy*) – zhodnocení svých očekávání o možnosti úspěchu chovat se žádoucím způsobem
- **o svém atribučním stylu** – tendence docházet k určitému druhu kauzálních závěrů v různých situacích a různém období

## Atribuční styl – tři dimenze

- interně-externí
- Globálně-specifická
- Stabilně-nestabilní

Žák – interně/globálně/stabilní =

tendence k **sebeobviňování**, problémy vnímá jako **součást všech kontextů** a jako **permanentní** = Tendence k nemotivovanosti.

Interní či externí lokalizace regulace (srov. s naučená bezmocnost)

- Interní – vidí příčiny svého chování jako ovlivnitelné (větší šance na zlepšení chování)
- Externí – příčiny jsou mimo jejich kontrolu



# Rozhovory

Žáci popisují své myšlenky, které spojují s svým chováním.

Rodiče popisují co si myslí o problémovém chování svého dítěte s ohledem na minulost.

## Rozhovory se žákem

- Nakolik si uvědomuje své problémové chování?
- Jak uvažuje o problémech, které zažívá? Jaký je jeho atribuční styl? (Př.: Obviňuje sebe nebo druhé?)
- Jaká je míra jeho schopností řešit problémy?
- Jaká je míra jeho motivace a jaké jsou jeho postoje vůči odměnám a trestům?

Viz „žákovský dotazník kognitivního zhodnocení“

## COGNITIVE ASSESSMENT PUPIL QUESTIONNAIRE

This form can be used as a means of assessing a pupil's thoughts, attitudes, expectations and beliefs in the school context.

Circle appropriate number on each continuum and underline or add relevant words

Unless otherwise indicated: 1 = Poor 3 = OK 5 = Excellent

### BEHAVIOUR:

What do you THINK about your behaviour in:

- 1) Classrooms 1 2 3 4 5      2) Corridors 1 2 3 4 5  
 3) Assembly 1 2 3 4 5      4) Toilets 1 2 3 4 5  
 5) Playground 1 2 3 4 5      6) Outside school 1 2 3 4 5

7) How do you generally behave? 1 2 3 4 5

Interfering Helpful Unhelpful Rude Polite Violent Friendly Talkative Loud Quiet Hardworking Lazy

8) What do you THINK about changing your behaviour?

1                      2                      3                      4                      5  
 Unable to change      May be able to change      Able to change

I don't have the power    I do have the power    I don't want to    I want to  
 Teachers stop me    Teachers will help me    Pupils stop me    Other pupils will help me

9) What do you think of yourself? 1 2 3 4 5

Confident Lacking in confidence Attractive Unattractive Clever Stupid Interested Disinterested

10) In general, do you THINK teachers' behaviour towards you is:

1 2 3 4 5

Helpful Unhelpful Unfriendly Polite Rude Friendly Caring Aggressive Interested Not interested  
 In particular?

11) What do you THINK about the behaviour of other pupils towards:

YOURSELF:      EACH OTHER:      TEACHERS:  
 1 2 3 4 5      1 2 3 4 5      1 2 3 4 5

12) What do you think of your school? 1 2 3 4 5

Too small      Just the right size      Too big      Poorly decorated      Pleasantly decorated  
 Badly designed      Too hot      Too cold      Badly lit      Too noisy      Too crowded

### WORK:

13) What do you THINK about the level of work?

1 = Too difficult      2 = Difficult      3 = Just right      4 = Easy      5 = Too easy

Mathematics	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
English	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
Science	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5

14) What do you THINK about the relevance of the work to you?

1 = None      2 = Little      3 = Some      4 = A lot      5 = Completely

Mathematics	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
English	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
Science	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5

15) What do you THINK about the level of achievement?

1 = Poor      2 = Not very good      3 = Average      4 = Good      5 = Very good

Mathematics	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
English	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
Science	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5

16) Do you THINK you can do better?

1 = Not at all      2 = Possibly      3 = Some      4 = Quite a lot      5 = A lot

Mathematics	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
English	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
Science	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5

17) What do you THINK about your effort?

1 = Poor      2 = Not very good      3 = Average      4 = Good      5 = Very good

Mathematics	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
English	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5
Science	1	2	3	4	5	<input type="text"/>	1	2	3	4	5

Any other comments?

# Rozhovory s učiteli

- Co si učitel myslí o tom, jaký má žák problém? Pokud vůbec.
- Jaké má učitel od žáka očekávání?
- Domnívá se učitel, že má žák málo schopností pro řešení problémů?

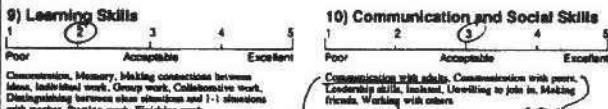
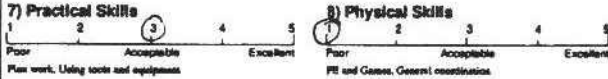
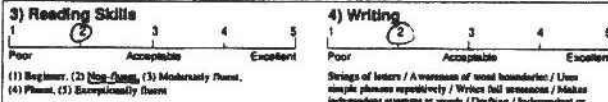
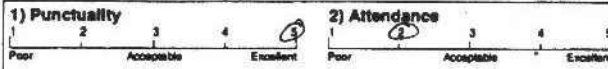
# Klasifikační škály chování

- Učitel je může využít ke klasifikaci žákova chování
- Vhodné ke srovnání záznamů několika učitelů

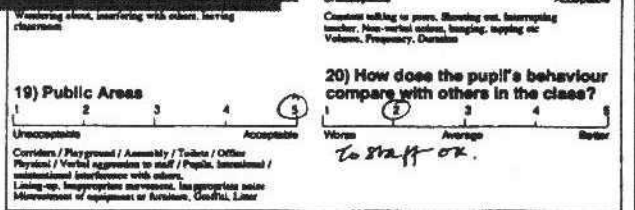
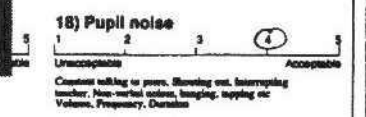
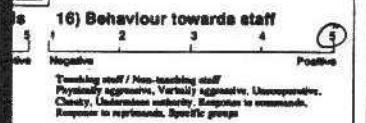
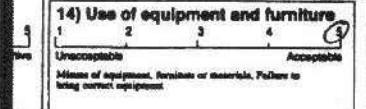
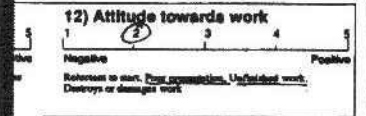
# Assessment Profile

Pupil Charlene E2L Stage: 1 2 3 4 Date 30 11 94  
 Class Gold N.C. Year 5 Home Language                       
 Gender M Medical                      Teacher Ms Murray

Please consider the child's behaviour and learning over the past month and then circle a number (1 - 5) on each continuum (eg Poor - Excellent) where you assess the pupil generally to be.  
 Please underline any of the example words, or if you want, add any of your own, which describe or indicate the areas of the pupil's difficulties or abilities.



Designed and produced by Debra Support Team P.T.O.



Please prioritise and briefly describe 2 areas of particular concern:

No. (1) Develop working relationships with other pupils - group work.

No. (11) Work on self-esteem.

Other comments (including positive observations):  
Medicine?



# Primary Assessment Profile Score

Pupil Charlene Class 6D E2L Stag

Date 30.11.14

1) Punctuality	1	2																		
2) Attendance	1	2																		
3) Reading Skills	1	2																		
4) Writing	1	2																		
5) Mathematical Skills	1	2																		
6) Artistic / Creative Skills	1	2																		
7) Practical Skills	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
8) Physical Skills	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
9) Learning Skills	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
10) Communication and Social Skills	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
11) Attitude towards self	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
12) Attitude towards work	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
13) Attitude towards school	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
14) Use of equipment and furniture	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
15) Behaviour towards other pupils	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										

The Primary Score Sheet allows a class teacher or SENCO to collate three different sets of results thus making comparisons over time easy.

# Secondary Assessment Profile Score Sheet

Sheet no. <u>1</u>		Punctuality	Attendance	Reading	Writing	Maths	Artistic	Practical	Physical	Learning	Social	Self	Work
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11.30.14	MATHS	5	5	5	4	5				4	3	5	4
	ENGLISH	5	5	2	2		3	3		2	2	3	2
	SCIENCE	5	5	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3
	TECHNOLOGY												
	GEOGRAPHY	5	5	2	2		5	4	3	4	1	2	2
	HISTORY												
	ART	4	3	3	3		1	1		2	1	2	1

The Secondary Score Sheet allows a Form Tutor or a Head of Year to collate forms from a number of staff and to collate the results in an easy to evaluate format.

Jas

## Přímé pozorování

Vhodné zejména při odvozování žákových myšlenek, postojů a očekávání, která vyjadřuje svým chováním

Lze ho strukturovat za pomoci

- záznamu pevných intervalů
- záznamu frekvence chování
- kognitivního monitorování nebo
- ABC záznamů



# MATHS Self-Monitoring Sheet

Date  Day

I brought the right equipment:

*A pen*                      *A Ruler*  
*The text book*            *Calculator*

How quickly did I settle down?

*Not very*      *Quite*      *Very quickly*

How hard did I work?

*Not very*      *Quite*      *Very hard*

How hard was the work?

*Not very*      *Quite*      *Very hard*

What couldn't I do?

In the example below, each segment of a wheel represents 1 minute. Liz colours in a segment for each minute she works on each task. This would be done using a suitable timer.

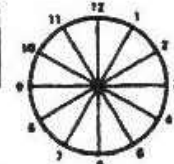
Day  Date

Liz is trying hard to work on her own

TASKS:

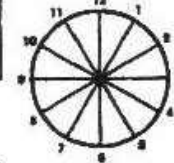
To

for  minutes



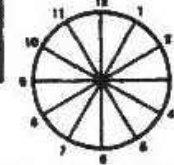
To

for  minutes



To

for  minutes



Today I think I did:    *Not very well*    *OK*    *Very well*

Sarah thinks Liz worked  today

In particular, she

Figure 3.4 Example of pages from cognitive monitoring books

# Sociometrie

- Jakob Levy Moreno
- Poskytuje informace o názorech a postojích vůči ostatním žákům
- O míře přijetí druhými studenty, zda je či není odmítán nebo izolován

# Sociometrie

## **SO-RA-D – sociometrický ratingový dotazník (doc. Hrabal)**

- diagnostika sociálních vztahů šk. třídy
- odráží aktuální stav (aktuální dynamiku třídních vztahů ke dni sběru dat)
- informace o vztazích žáků je proto statická

## **B-3, B-4 (Richard Braun) – dynamiku zachycuje**

<http://www.ippp.cz/spp/download/studijni-materialy/dotazniky-B3-B4.pdf>

**CES (Classroom Environment Scale)** – zaujetí žáků pro práci, vztahy, učitelovu pomoc žákům, orientace žáků na úkoly, pořádek organizovanost, jasnost pravidel

a další:

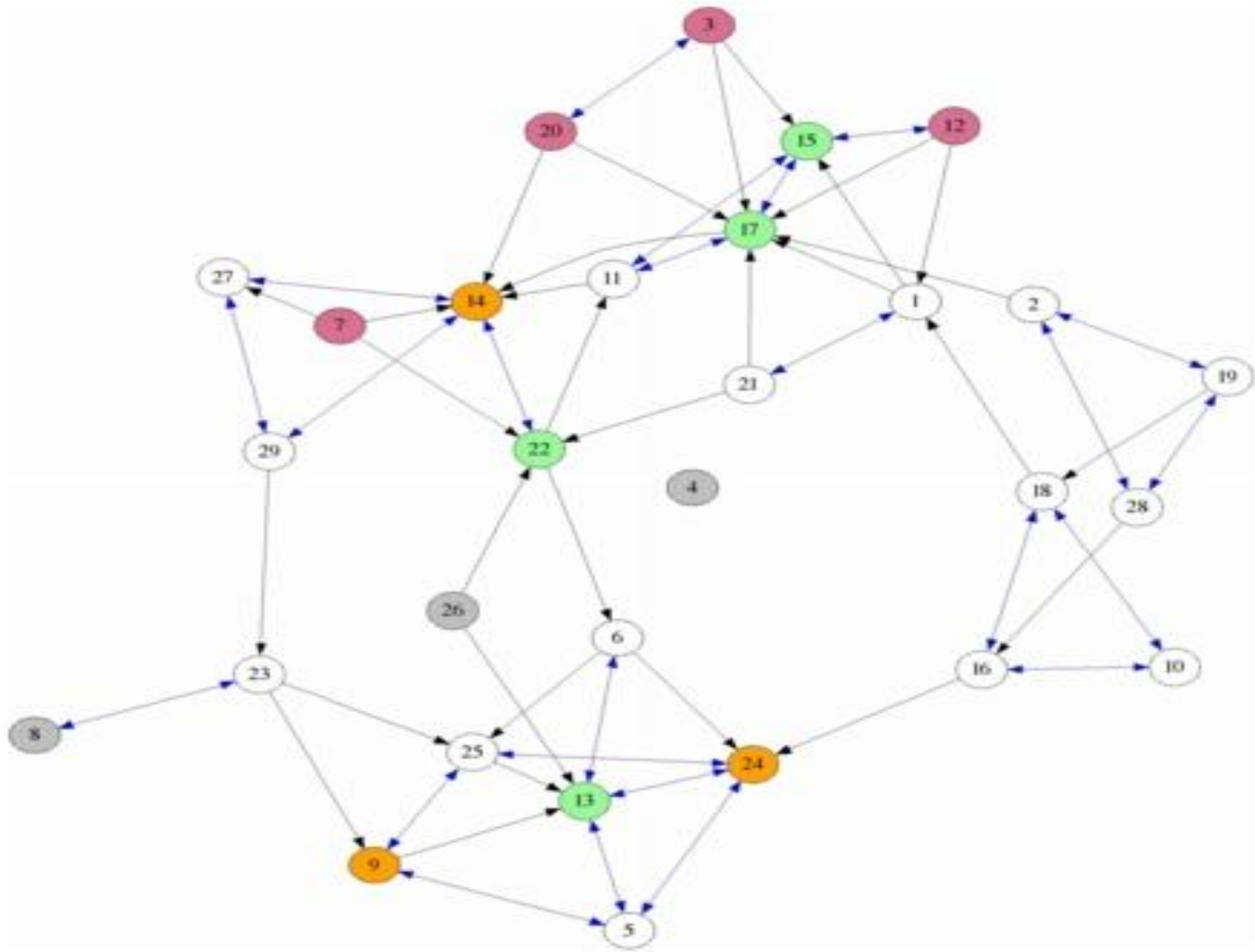
<http://www.pedagoginkluze.cz/212-sociometricke-dotazniky>

# Sociometrie

- Sociogram
  - vizuální reprezentace vztahů uvnitř skupiny
  - nominace spolužáků – dle specifických otázek (vyber 3, se kterými se nejčastěji povídáš)
  - záznam pozitivních či negativních nominací
  - nakonec lze diskutovat o chování druhých, o jejich vlastnostech
- <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/586/3768/Sociometrie-jako-evaluacni-nastroj>

Třída:	Škola:	Datum:	
Moje číslo:	Jsem: žena / muž		
Využij čísla spolužáků z třídního seznamu k odpovědím na každou z otázek:			
1. Tři spolužáci, se kterými <b>nejraději</b> trávím volný čas			
2. Tři spolužáci, se kterými se <b>nejméně</b> rád/ráda trávím volný čas			

Pepík	1
Jarmilka	2
Honzík	3
František	4
Eva	5
Jana	6



# Jak zhodnotit problém

## Vybereme některou z metod

- Identifikujeme žákovy problémy v chování a související procesy myšlení a uvažování – spolupráce s ostatním personálem, rodiči, žáky
- Identifikujeme žákův atribuční styl, úroveň jeho vnímání vlastních schopností (self-efficacy), zda je jeho regulace spíše vnitřní nebo vnější
- Odhalit kontexty, frekvenci, trvání, intenzitu problémů v chování
- Identifikovat jeho silné a slabé stránky s ohledem na schopnosti řešit problémy a komunikovat
- Prostřednictvím rozhovoru odhadnout, zda je motivován pro změnu či nikoli
- Naznačit formulaci problému založenou na tomto zhodnocení

# Kognitivní formulace

Založena na hypotézách propojujících žákovo myšlení a uvažování s jeho problémy v chování

- Krátký a konkrétní popis žákových problémů v chování a souvisejících způsobů uvažování a myšlení
- Atribuční styl, povaha regulace, vnímání vlastních schopností (self-efficacy), úroveň motivace – a vliv toho všeho na problémy v chování
- Kognitivní faktory, které udržují studentovy problémy v chování



# Příklad

## **Popis**

*Chlapec odmítá odpovídat na otázky z pracovního listu v dějepise. Pokud na něho učitel tlačí, naštvě se. Dříve potíže se čtením, nízké sebevědomí.*

## **Důvody – vnitřní**

*Chlapec spojuje problémy se čtením s nedostatkem svých schopností a vnímá tento nedostatek jako nezměnitelný. Vnitřně atribuční styl – poráženecký, což mu brání pokusit se o rozvoj svých dovedností.*

## **Důvody vnější**

*Rodiče ho kritizují za malý posun ve čtení a srovnávají ho se sestrou, která čte velmi dobře. Příliš zdůrazňují souvislost jeho neúspěchu s nedostatkem schopností.*

# Příklad - pokračování

## Udržovací faktory

*Potíže se čtením a související negativní myšlenky vedou vyhýbání se neúspěchu. Předpokládá a očekává neúspěch, selhání. Vyhýbá se trapné situaci a studu tím, že odmítá číst a odmítá odpovídat na otázky. To zhoršuje problém rozvíjením nízkého sebevědomí. Rodičovská kritika a srovnávání se sestrou činí problém intenzivnějším.*

*Učitel potvrzuje chlapovy pocity selhání. Spolužáci se mu smějí za problémy se čtením a to vede k tomu, že se chce vyhnout škole jako takové. Cítí se před nimi trapně i díky tomu, že se s nimi srovnává. To vše naznačuje jeho vnitřně atributivní styl, není schopen snažit se o změnu a všichni kolem jeho selhání přisuzují nedostatku schopností.*

*Konkrétní intervence:*

- *změnit atribuční styl nejen u žáka, ale i u učitele a rodičů prostřednictvím psychologického zhodnocení, které může ukázat, že jeho problémy se čtením jsou změnitelné například pomocí párového čtení doma apod. Použité metody poslouží ke dvěma cílům – rozvinou jeho čtecí dovednosti a pomohou změnit postoje rodičů (příp. spolužáků).*
- *rozvojem vnímaných vlastních schopností (self-efficacy) a sebevědomí – díky tomu, že zjistí a objeví své silné stránky ve výtvarné výchově či dramaticce.*
- *nabídnout mu různorodé způsoby práce. Učitel mu poskytne rozmanité pracovní pomůcky nebo přístupy, díky nimž bude moci zažít úspěch v plnění úkolů a odpovědí na učitelovy otázky.*

# Kognitivní intervence

## Obecně

- Velký výběr kognitivních intervencí a terapií
- Výběr **dle úrovně žákova kognitivního rozvoje, silných a slabých stránek**, jichž dosáhl – spíše než jen podle jeho věku
- Zaměření na **změnu žákových kognitivních procesů** – přesvědčení, postoje, očekávání, přisuzování, vnímání vlastních schopností

# Kognitivní terapie

## *Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT)*

### Albert Ellis

Lidé jsou predisponováni mít určitá přesvědčení - o sobě, o druhých, o vnějším prostředí

Ty ovlivňují pocity a chování, některé pozitivně, jiné negativně

Dva typy přesvědčení

- Racionální
- Neracionální, iracionální

# Kognitivní terapie

## *Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT)*

*Racionální* přesvědčení, víry jsou pozitivní a sebe-pozvedávající

*Iracionální* pak negativní a sebe-ničící.

Iracionální jsou absolutistická, v pojmech „měl by“, „musí“.  
Nekonzistentní s realitou a nelogická.

Vedou k problémům v chování i v emocích

# Kognitivní terapie

## *Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT)*

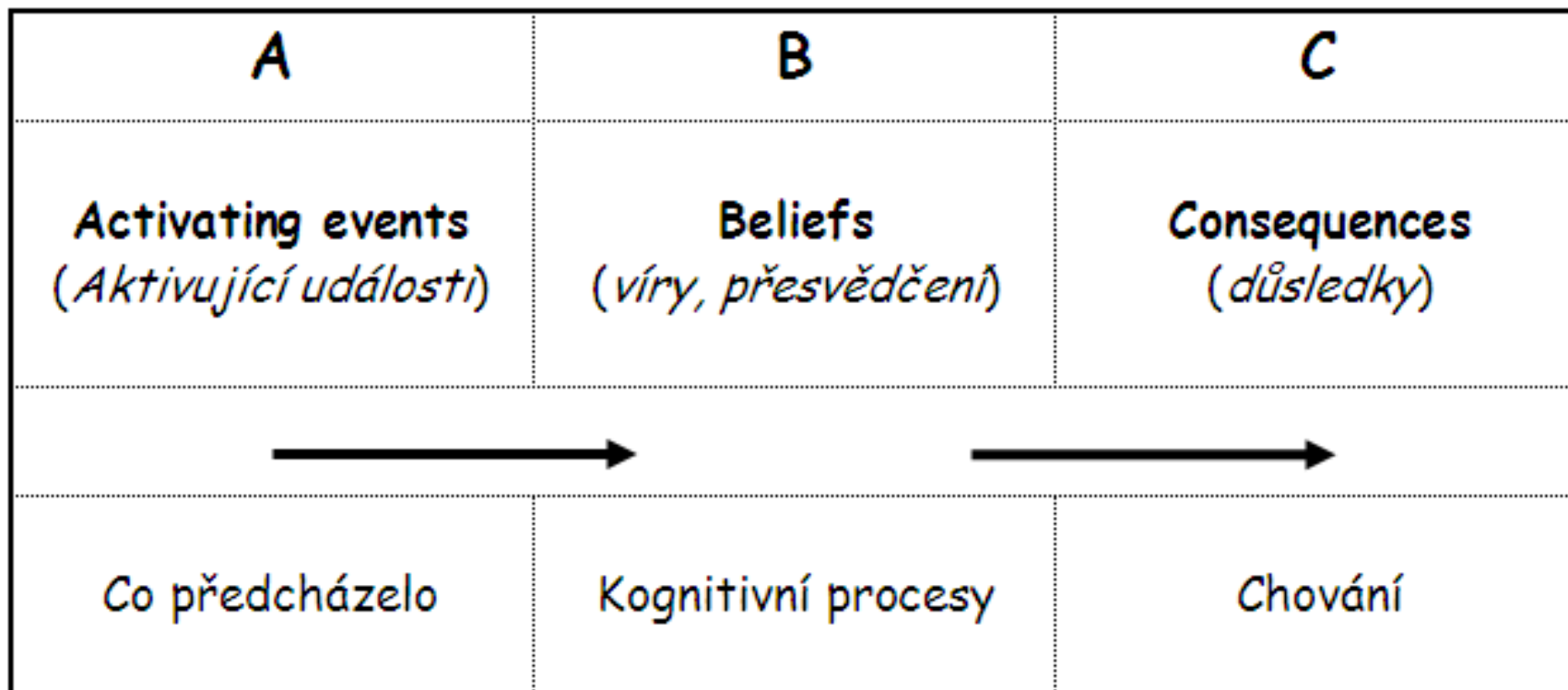
### Různé typy iracionálních přesvědčení

- Obviňuje druhé, že jsou nespravedliví
- Vidí druhé jako zoufalé a strašné
- Vše, co se děje je mimo mou kontrolu
- Je snazší se problémům vyhnout než je řešit
- Minulost předurčuje současnost, vše pokračuje tak, jak tomu bylo v minulosti apod.

# Kognitivní terapie

*Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT)*

## ABC model



# Kognitivní terapie

## *Racionálně emoční behaviorální terapie (REBT)*

Cílem REBT je identifikovat a zpochybnit nynější iracionální myšlení, které vede k emočním a behaviorálním problémům

Zaměřuje se na **tady a teď** spíše než na minulost

Čelí iracionálním představám na empirickém a logickém základě – **Neodporují realitě a jsou logické?**

*Příkladem:*

Žák je přesvědčen, že všichni učitelé a spolužáci by ho měli mít rádi a nebo že jsou všichni proti němu.

Přesvědčení, že musí za každou cenu dosahovat nejvyšších latěk ve všech ohledech.

**Cílem je zpochybnit tato zobecnění (uváděním výjimek nebo negativních důsledků).**



# Kognitivní terapie

## *Kognitivní terapie*

Aaron Beck

Fenomenologické a informačně-procesní přístupy k myšlení a chování

Jak lidé konstruují své zkušenosti? Jak je vnímají a interpretují?

Myšlenky

- záměrné - přímo dosažitelné, uchopitelné
- automatické - problematicky dosažitelné, mohou vést k emočním problémům

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní terapie*

### Schémata

- Organizující principy, které ovlivňují vnímání sebe sama, druhých i světa kolem
- Sady klíčových přesvědčení utvořených během dětství
- Jsou vyvolávány určitými okolnostmi
- Úzké/široké, flexibilní/rigidní
- Pokud jsou aktivována, mohou převážit automatické myšlenky spolu s deformací zpracování informací
- Kognitivní distorze, deformace – zkreslení ve výběru a přizpůsobení chování
- Schémata aktivují kognitivní deficity – problémy ve vnímání, v úsudcích apod.

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní terapie*

Změny chování lze částečně dosáhnout prostřednictvím zkoumání empirických základů daných přesvědčení

*Kolaborativní empirismus* – poradce s klientem spolupracují na empirickém testování přesvědčení

Povzbuzování k vytváření alternativních interpretací a vysvětlení, která povedou ke změnám jejich chování

Zaměření se na přesvědčení o sobě, vnímané sebe schopnosti (self-efficacy), atribučním stylu, předpokladech a postojích ke druhým a světu

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní terapie*

### Běžné kognitivní deficity

- Svévolné, unáhlené, závěry
- Selektivní zájem – zaměření se na jednu věc a opomíjení ostatních
- Přehnaná generalizace – zobecňování jednotlivostí bez náležitého důvodu či důkazu
- Přehánění nebo bagatelizace – příliš mnoho nebo málo důležitosti událostem
- Personalizace – vztahování událostí k sobě i když není reálné spojení
- Dichotomické myšlení – černobílé vidění

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní terapie*

Kognitivní terapie povzbuzuje klienta ke

- sledování svých automatických myšlenek, k rozpoznávání vztahů mezi myšlením, pocity a chováním
- nahrazování nerealistických myšlenek realistickými
- ke změně klíčových přesvědčení, která způsobují emoční a behaviorální problémy

# Kognitivní terapie

## Kognitivní terapie

### Beckova třísloupcová technika

Situace/kontext	Myšlenky/přesvědčení	Logické chyby
Učitel mě nemá rád	Všichni učitelé mě nemají rádi	Přehnané zobecnění
Čekání na výsledek zkoušky	Byl jsem tím posledním, kdo test odevzdal, musí to dopadnout špatně  Učitel se na mě neusmál, proto to musí dopadnout špatně  Ale i když zkoušku neudělám, nic se neděje	Unáhlený závěr  Personalizace, vztažení na sebe  Bagatelizace

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní mediace a přístupy ke strategiím zvládnání*

### ***Trénování sebe-instruování, sebeinstrukční trénink*** *(Meichenbaum)*

- posilování sebekontroly zvnitřňováním instrukcí
- trénují se verbální sebe-instrukce, sebeposilování

#### Fáze intervence:

- Modelování žádoucího chování s jasnou instrukcí
- Imitace chování společně s jasnou sebe-instrukcí
- Imitace a šeptání sebe-instrukce
- Imitace chování se skrytou instrukcí

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní mediace a přístupy ke strategiím zvládnání*

*Trénink schopností k řešení problémů (strukturované řešení problémů)  
(D'Zurilla, Goldfried)*

Pět fází k vybavení žáka dovednostmi

- Orientace v situaci
- Definice problému, formulace
- Nalezení všemožných způsobů řešení („brainstorming“)
  - Zhodnocení výhod a nevýhod každého z nich
- Zvolení určitého řešení a plán konkrétních kroků
  - Uskutečnění
- Zhodnocení účinnosti



# Kognitivní terapie

## *Kognitivní mediace a přístupy ke strategiím zvládnání*

### *Trénink schopností k řešení problémů (strukturované řešení problémů) (D'Zulilla, Goldfried) – pokračování*

- využitelné u žáků impulzivních a rušivých, ale i se zkušeností interpersonálních problémů
- Předpoklad, že žák s problémy nemá dostatek kognitivních schopností, které jsou základem pro pozitivní interakce se druhými
- Rušiví a agresivní žáci – volit přijatelné způsoby sledování svých cílů, nové strategie

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní mediace a přístupy ke strategiím zvládnání*

### ***Protistresové očkování (Miechenbaum)***

Důraz na získávání zvládacích dovedností, které žákovi umožní pracovat s malým, zvládnutelným množstvím stresu = cesta ke zvládnání větších problémů

Třífázový model:

- Instruovat žáka o tom co je to stres
- Naučit ho zvládací dovednosti – relaxační techniky, pozitivní tvrzení, sebe-posilování
- Vystavit ho stresující události, aby se naučil své nové dovednosti používat, nácvik chování

# systematická desenzibilizace a expozice

- spíše v behaviorálních přístupech

## ***Systematická desenzibilizace***

- proces „od-podmiňování“ – *učí se relaxovat v situacích, které dříve vyvolávali úzkost* (Bendl 2011)
- dítě zkouší zvládnout náročnou situaci nejprve „nařaděnou“ tak, aby je ohrožovala jen minimálně
  - zvládne-li to, má samo sobe odměnit (příjemný zážitek) a pokračovat ke složitější situaci (Matoušek 1995)

## ***Expozice***

- vystavení podnětu, který vzbuzuje strach, a zjištění, že se nic zlého nestalo, způsobuje vyhasínání podmíněné odpovědi (tj. strachu) (Bendl 2011)

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní mediace a přístupy ke strategiím zvládnání*

### ***Atribuční přeškolení (Bandura, Weiner)***

- Všímá si jak kauzální vysvětlení a přisuzování ovlivňuje problémové chování svých nositelů
  - Žák přeceňuje pravděpodobnost negativních událostí (nefér zacházení, nepřátelské záměry) a přejde rovnou k závěru (pohledy vždy interpretuje jako nepřátelské)
- Atribuční přeškolení povzbuzuje žáka, aby identifikoval své způsoby atribucí, přisuzování, zvláště chyby v myšlení a uvažování
- Po žákovi se chce, aby zvažoval alternativy a zkoušel je v různých kontextech
- Cílem je povzbudit ho, aby uvažoval o tom, že jeho snaha může vést k řízení svého chování a tím i k růstu představy o vlastních schopnostech (self-efficacy)

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní mediace a přístupy ke strategiím zvládání*

### ***Zvládání hněvu (anger management) (Feindler, Ecton)***

- Zlost a agrese jsou chápány jako naučená chování, která jsou udržována díky posilování
- Zlost – zahrnuje jak fyziologické tak kognitivní procesy
- Agresivní děti dokáží identifikovat ohrožení nebo provokativní čin i když neexistuje (proto kognitivní)
- Cílem je sebekontrola zlosti a agrese skrze kognitivní-mediaci a redukci vzruchu
- Zhodnocení problému – sebe-monitorovací techniky (deník vzteku) a pozorování (ABC)

# Kognitivní terapie

## *Kognitivní mediace a přístupy ke strategiím zvládnání*

### **Zvládnání hněvu (*anger management*) (Feindler, Ecton) - pokračování**

#### Techniky zvládnání vzteku

- Žák identifikuje související myšlenky, pocity, činy – v pojmech funkční, ABC analýzy
- Cíle – stanovit je a vysvětlit (zvýšit kontrolu nad zlostí a vyhnout se provokujícím situacím)
- Trénovat sebeinstrukční techniky - lze i za pomoci hraní rolí = bezpečný prostor pro nácvik sebeinstrukčních technik
- Techniky myšlení dopředu – uvažuje o narážkách, které ho mohou vyprovokovat
- Trénink v asertivitě – asertivní prosazování svých práv namísto agrese
- Trénink relaxačních technik – redukce agresivního nabuzení
- Trénink sebe-zhodnocování, sebe-posilování. Vedení deníku zlosti – zpětná vazba

#### Proč se to nemusí dařit?

- Nedostatek odhodlání, nedostatek potřebných sociálních dovedností, kognitivní deficity, kultura vrstevnické skupiny, úzkost, technické problémy

# Kognitivní evaluace, vyhodnocení

Všímáme si změn v kognitivních procesech během intervence.

Pozitivní změny v kognitivních procesech by se měly projevit v chování

Měla by být vytvořena před-intervenční čára (*baseline*), abychom snadno a dobře srovnali start s cílem

# Literatura

**Ayers, H., Clarke, D., Murray A.** 2000. *Perspectives on Behaviour. A Practical Guide to Effective Interventions for Teachers.* David Fulton Publishers: Oxon

**Bendl, S.** 2011. *Kázeňské problémy ve škole.* Praha: Triton.

**Matoušek, O.** 1995. *Potřebujete psychoterapii? Praha: Portál.*

**Mertin, V., Krejčová, L. (eds.).** *Metody a postupy poznávání žáka. Pedagogická diagnostika.* Praha: Wolters kluwer ČR, 2012. 344 s.