

Primjena kognitivno – biheviornalne psihoterapije u školi

Kognitivno-biheviornalna terapija (KBT) je relativno kratkotrajna, na problem usmjerena psihoterapija. Kognitivno - biheviornalni terapeuti rade s pojedincima, obiteljima i grupama.

Odakle naziv kognitivno – biheviornalna psihoterapija? Iz latinskih riječi u kojima kognitivno označava misaono (misli, slike, predodžbe, sjećanja, vjerovanja), a biheviornalno se odnosi na ponašanje.

Usmjerena je na konkretne i vrlo određene probleme s kojima učenik dolazi. Ukoliko učenik pri dolasku kaže da mu je problem strah od javnog nastupa i teškoće u komunikaciji s učiteljima, onda se radi specifično na tome.

Kognitivno - biheviornalne terapije su psihološki, znanstveno zasnovani pristupi za koje istraživanja pokazuju da su efikasni za širok raspon problema.

U školi je primjenjiva u radu s učenicima s niskim samopoštovanjem, ispitnom anksioznošću, napadima panike, kod različitih fobija, kod anksioznih i depresivnih učenika, kod učenika s problemima u prehrani, kod učenika s problemima u spavanju, kod straha od javnog nastupa, kod straha od društvenih situacija, kod komunikacijskih teškoća, kod neodlučnih učenika, kod posttraumatskog stresnog poremećaja, ovisnosti o alkoholu, drogama, kod učenika s teškoćama u reguliraju emocija (npr. ljutnje) itd.

Vrlo je strukturirana, formuliraju se ciljevi na temelju očekivanja učenika o tome što bi htio postići psihoterapijom. Na temelju postavljenih ciljeva radi se plan tretmana koji se ostvaruje tempom koji odgovara učeniku. Napredak prema ciljevima se stalno mjeri i vrednuje, te se ističu pomaci i uspjesi učenika.

Jako je važna uloga domaćih zadaća u psihoterapiji, jednako kao i u školi na različitim predmetima. Između dva susreta učenik uvježbava tehnike koje je naučio na terapiji. Kasnije ih može primjenjivati u svakodnevnom životu kada naiđe na slične ili iste teškoće.

Psihoterapija se temelji na aktivnoj suradnji između terapeuta i učenika. To nije terapija „pričanja o problemima“, nego se aktivno radi na usvajanju načina za njihovo prevladavanje.

Kognitivno-biheviornalni pristup aktivan je proces koji ima svoju edukativnu komponentu kako bi osoba sama naučila rješavati svoj problem, odnosno probleme koji će se u budućnosti pojaviti.

The Cognitive Triangle

