



# ACT dla nastolatków: Relacje interpersonalne

# Specjalne podziękowania dla:

Pawła Dybernego

Bartosza Kleszcza

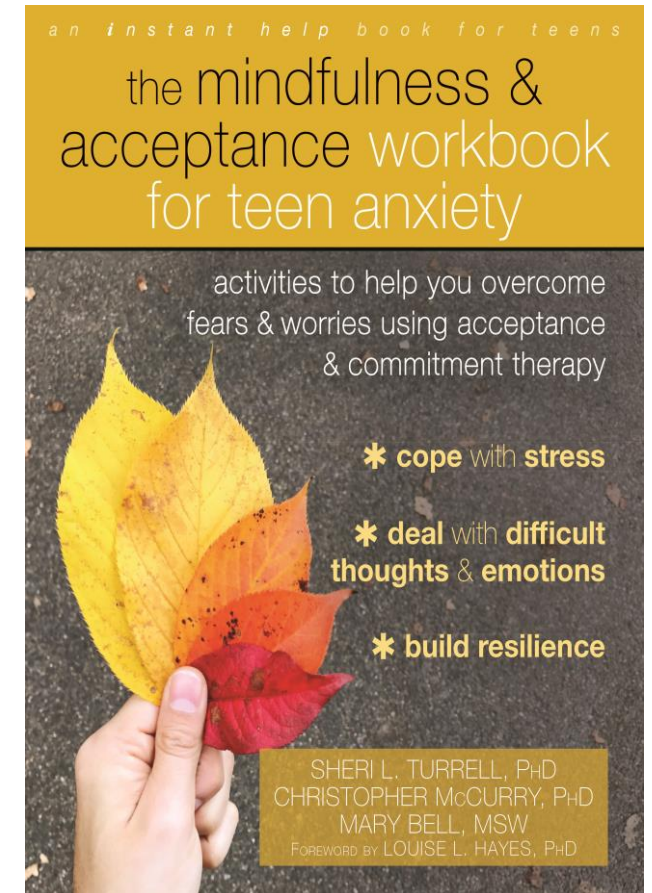
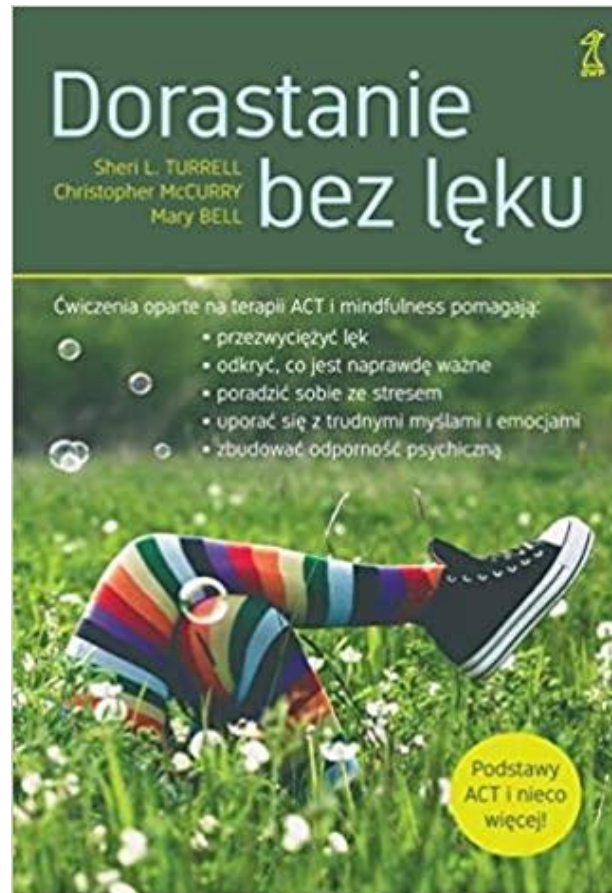
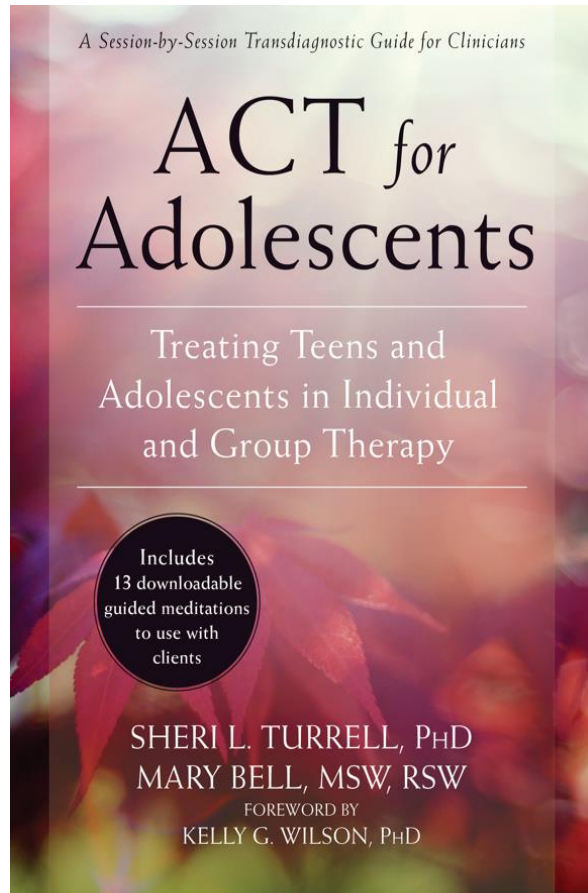
Mary Bell

Christophera McCurry

Społeczności ACBS



# Literatura



Filmy dla rodziców na Youtube!

# Wprowadzenie



Kim jestem?

Pytania na czacie

Kwestie, które możemy poruszyć

Pytania o szczegóły

# Rozkład warsztatu



1. Przegląd związany z kontekstem rozwojowym adolescencji
2. Zademonstrowanie, jak korzystać z analizy funkcjonalnej, z podkreśleniem kontekstu interpersonalnego
3. Korzystanie z RFT w prowadzeniu interwencji
4. Angażowanie się w ćwiczenia eksperymentalne celem budowania granic i poczucia siebie
5. Eksplorowanie wykorzystania zdobytej wiedzy w kontekście sesji online

# "Kontekst" adolescenciji



"When I don't like someone, I friend them just so I can unfriend them."

# Zadania rozwojowe nastolatka

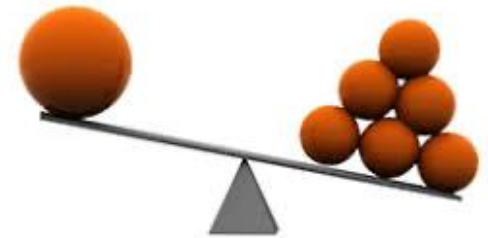
© Randy Glasbergen  
glasbergen.com



**"Are you my knight in shining armor or just another guy with intimacy issues?"**



# Intymność





# “Pod maską” ACT



**Model –**  
Heksafleks

**Teoria, na której jest**  
**oparty – RFT**

Nauka powiązana z  
filozofią - Analiza  
funkcjonalna

**Filozofia, na której jest**  
**oparty – Funkcjonalny**  
kontekstualizm

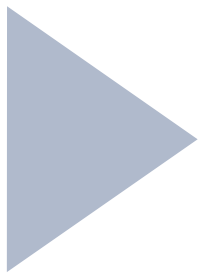
# Filozofia – Funkcjonalny kontekstualizm (FC)



# Funkcja i kontekst

---

*Jaka jest  
funkcja  
wieszaka w  
określonym  
kontekście?*



*Czy to  
zadziała – czy  
pomoże nam  
zrobić to,  
czego  
pragniemy?*

# Czy wieszak jest zepsuty? To zależy....



# Funkcjonalny kontekstualizm



*Funkcjonalny* – co działa

Kontekstualizm – w danej sytuacji

“Co działa w danej sytuacji?”

# Perspektywa ma znaczenie! Nie ma absolutnej prawdy!





# Pytania

---





# “Pod maską” ACT



Model – Heksafleks

Teoria, na której jest oparty –  
RFT

Nauka powiązana z filozofią -  
Analiza funkcjonalna

Filozofia, na której jest oparty –  
Funkcjonalny kontekstualizm

# Analiza funkcjonalna dla identyfikacji wzorca



# Analiza funkcjonalna – Jaki jest wzorzec “B”?

| Bodziec poprzedzający (A – antecedent)                                                                                                                                                                | Zachowanie (B – behaviour)                                                         | Konsekwencje (C – consequences)                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Środowisko</li><li>▪ Stany fizyczne</li><li>▪ Myśli</li><li>▪ Emocje</li><li>▪ Doznania</li><li>▪ Impulsy</li><li>▪ W relacjach:</li><li>▪ Potrzeby</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Obserwowalne</li><li>▪ Określone</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jaki efekt ma “B” na poczucie ja, na innych, na RELACJĘ?</li><li>▪ Krótko- i długoterminowy*</li></ul> |

**Zofia** ma 15 lat i zмага się ze swoim nastrojem, który pogorszył się z powodu społecznej izolacji wynikającej z pandemii COVID. Od kilku miesięcy ciężko jest jej skupić się na obowiązkach szkolnych, a jej oceny się pogorszyły.

Zofia martwi się, że jej znajomi pomyślą o niej, że jest "głupia" gdyż spędza wiele godzin nad pracą domową. Próbuje być "wystarczająco mądra." Uczy się do późna, nie może spać i chodzi przemęczona. Zofia nie chce dzielić się tym z rodzicami. Oni "są już wystarczająco zestresowani zarabianiem pieniędzy, pracą." "Sporo się kłóca, a ja czuję się winna." Towarzyszy jej coraz więcej lęku. Czuje się także smutna, sfrustrowana i samotna. Mimo uczucia samotności, nie kontaktuje się z kolegami bo "nie ma czasu z powodu wszystkich szkolnych obowiązków."

# Wzorzec zachowania?

| Bodziec poprzedzający (A – antecedent)                                                                                                                                                               | Zachowanie (B – behaviour)                                                         | Konsekwencje (C – consequences)                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ostrożna z powodu COVID-19</li><li>▪ Przepełniona lękiem</li><li>▪ “Jestem głupia”</li><li>▪ Nie potrafi się skupić</li><li>▪ Oceny się pogarszają</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siedzi do późna nad pracą domową</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Przemęczona, nie może spać</li><li>▪ Przepełniona lękiem</li><li>▪ Smutna</li><li>▪ Sfrustrowana</li><li>▪ <b>Samotna</b></li><li>▪ Nie ma czasu dla znajomych</li></ul> |

Żeby poradzić sobie z samotnością, Zofia zaczęła ostatnio ciąć żyłką swoje ręce. Odczuwa z tego powodu wstyd i z nikim o tym otwarciu nie rozmawiała. Jej znajomi zauważyli rany po cięciach i skontaktowali się z nią bo się martwią. Powidzieli też o tym jej rodzicom. Zofia się do swoich kolegów nie odezwała, ale na jej twarzy gości uśmiech, gdy mówi o tym podczas sesji terapeutycznej. Zapytana o kontaktowanie się z kolegami, Zofia twierdzi, że "nie chce przytłaczać ich swoimi uczuciami." Uważa też, że "mają ją za przegrywa".

Podczas sesji Zofia przeprosza za różne rzeczy, w tym za cięcie się, pojawianie się w ekranie z "bałaganem na głowie" oraz za to, że nie zna "właściwej odpowiedzi" na różne pytania. Często stwierdza, że "nie wie kim jest" i ma problem z określaniem, kto i co jest dla niej ważne. Dotyczy to zarówno teraźniejszości i przyszłości.

# Wzorzec zachowania?

| Bodziec poprzedzający (A –antecedent)                                                                                                                                                                                 | Zachowanie (B - behavior)                                                                                                                                   | Konsekwencje (C – consequences)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Samotna</b>, smutna, pełna lęku</li><li>▪ <b>Znajomi się martwią</b></li><li>▪ <b>“Nie chcę być dla nich ciężarem”</b></li><li>▪ <b>“Mama mnie za przegrany”</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tnie ramiona</li><li>▪ Uśmiecha się, gdy o tym mówi</li><li>▪ Nie odpowiada znajomym</li><li>▪ Przeprasza</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Zawstydzona, nadal samotna, smutna i pełna lęku</li><li>▪ POCZUCIE WINY</li><li>▪ blizny</li><li>▪ Znajomi zauważyli blizny i skontaktowali się z nią, <b>martwią się</b></li><li>▪ <b>Rodzice świadomi tego wszystkiego, zapisali ją na terapię</b></li><li>▪ <b>? U Zofii pojawiają się pozytywne</b></li></ul> |



# "Pod maską" ACT



Model – Heksafleks

Teoria, na której jest oparty –  
RFT

Nauka powiązana z filozofią -  
Analiza funkcjonalna

Filozofia, na której jest oparty –  
Funkcjonalny kontekstualizm

# Teoria Ram Relacyjnych



To skomplikowane więc tylko  
zanurzymy palec....

# Jak się uczymy?



- Warunkowanie klasyczne – powiązanie bodźce
- Warunkowanie sprawcze – konsekwencje (tj. ABC)
- Warunkowanie klasyczne – nauka przez asocjację –
  - Niearbitralny
  - Arbitralny = “symboliczny”

**Czego się boisz?**

# Co dalej?



# Interpersonalna sztywność psychologiczna

UNIKANIE DOŚWIADCZENIA

FUZJA POZNAWCZA

NIEELASTYCZNA UWAGA

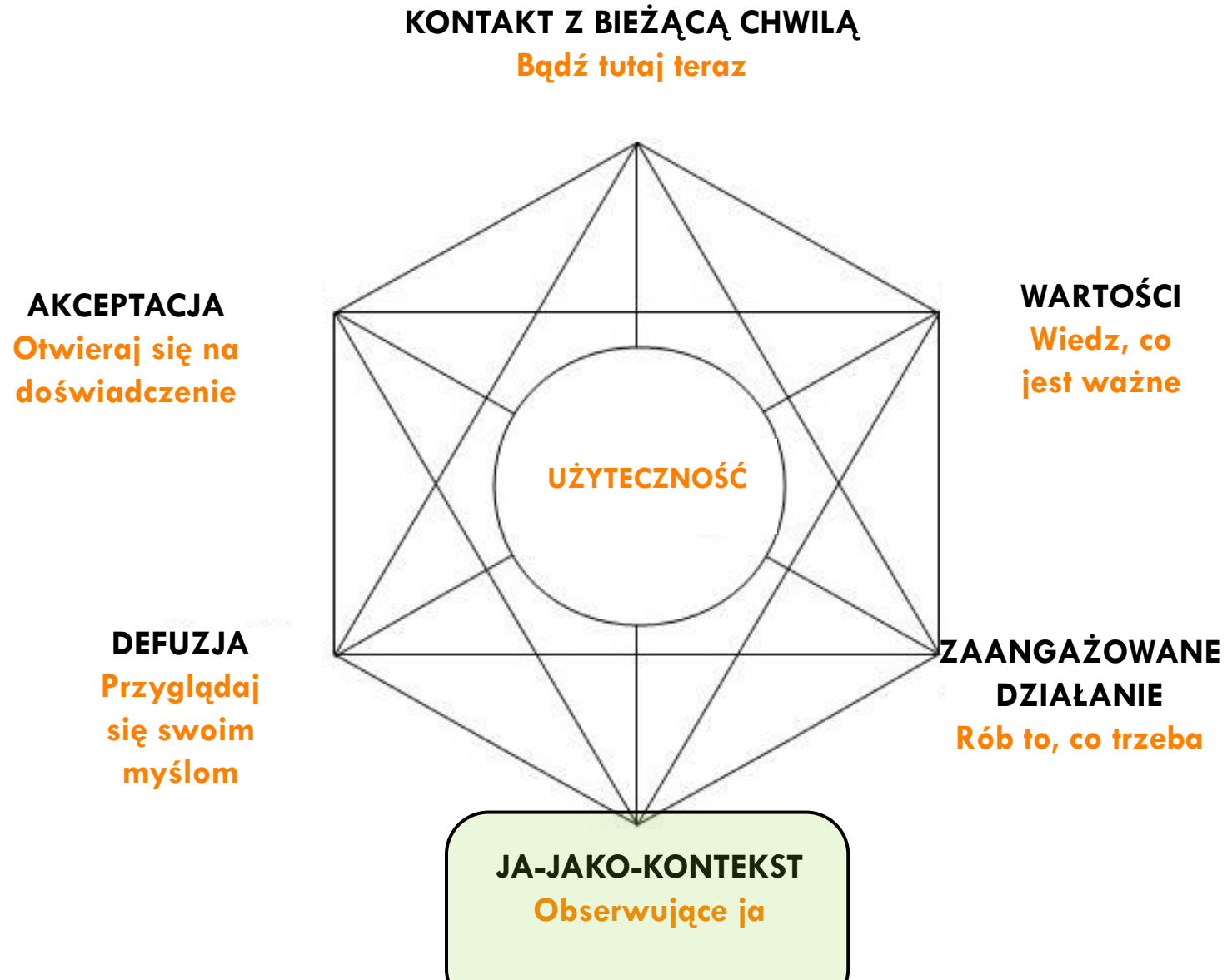
**SZTYWNOŚĆ  
PSYCHOLOGICZNA**

BRAK KONTAKTU Z/ ŚWIADOMOŚCI  
WARTOŚCI

NIEEFEKTYWNE DZIAŁANIA

JA-JAKO-TREŚĆ

# Model elastyczności ACT



# Ćwiczenia oparte na doświadczaniu “obserwującego ja”



# Ramowanie hierarchiczne



## Produkty mleczne

Ser

Mleko

Ser dojrzewający Mięki Twardy

Krowie Migdałowe Kozie



# Uczyń je "osobistym"



Myśli Uczucia Wspomnienia Doznania Impulsy Pragnienia Wartości Zachowania Etykiety

# Angażowanie nastolatków w praktykę uważności



Nazywanie

# Zauważ i pracuj z lękiem w kontekście interpersonalnym

## My Personal Area





# Obawy o pracę online i sposoby adaptacji



- Wyzwania
- Korzyści
- ACT w pracy online

# Pytania i komentarze

---

