

Το διαδοχικό μοντέλο

Κωδικός άσκησης: BLICK_1_EL

Επίπεδο 3 - σεμινάρια ψυχικής ανθεκτικότητας

Περιοχές ενδιαφέροντος	Κατηγορίες	Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας	Γλώσσα
<ul style="list-style-type: none"> 📁 απόκτηση ελέγχου της ζωής 📁 προσανατολισμός σε λύσεις και στόχους 	<ul style="list-style-type: none"> 📁 υπάρχουσες αρετές και δυνάμεις: προσδιορισμός - κινητοποίηση - προσαρμογή και υιοθέτηση 	⌚ 30 - 45	<ul style="list-style-type: none"> 👤 Άτομα 👥 Μικρές ομάδες 👥 Μεγάλες ομάδες 	🇬🇷 Ελληνικά

Εισαγωγή

Το διαδοχικό μοντέλο εξηγεί τη σχέση μεταξύ των πεποιθήσεών μας και των συναισθηματικών μας αντιδράσεων. Πολύ συχνά δεν μπορούμε αμέσως να αλλάξουμε ή να αποφύγουμε ορισμένες περιστάσεις, αλλά μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε σε σχέση με αυτές. Η ενασχόληση με τις πεποιθήσεις μας είναι ένας πολύ ισχυρός τρόπος για να καταστήσουμε πιο ανθεκτικοί και μας βοηθά να έχουμε πιο υγιείς συναισθηματικές αντιδράσεις όταν αντιμετωπίζουμε αντιξοότητες στη ζωή. Τα συναισθήματα διαμορφώνονται από τον τρόπο σκέψης. Η συναισθηματική διαταραχή απομακρύνεται μέσα από την αναθεώρηση των πραγμάτων!

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, τα άτομα:

- θα έχουν κατά νου ότι οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά στις αντιξοότητες και το άγχος
- θα έχουν κατά νου ότι οι πεποιθήσεις και οι σκέψεις μας σχετικά με τις αντιξοότητες προκαλούν τις αντιδράσεις μας -πώς νιώθουμε και τι κάνουμε σε στρεσογόνες καταστάσεις
- θα αναγνωρίζουν ότι οι πεποιθήσεις μας για τις αντιξοότητες επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε και, κατά συνέπεια, ό, τι κάνουμε (το διαδοχικό μοντέλο)
- θα είναι σε θέση να αμφισβητούν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με το γιατί συμβαίνουν τα πράγματα - ανάδειξη του στυλ σκέψης μας
- θα είναι σε θέση να αποκτήσουν επίγνωση των συνηθών παγίδων ή σφαλμάτων σκέψης
- θα κατανοήσουν ότι οι βασικές πεποιθήσεις μας για τον κόσμο μπορεί να μας εμποδίζουν από την αξιοποίηση ευκαιριών

Περιγραφή - Διακριτά βήματα

Βήμα 1: Ο ειδικός μοιράζει το φυλλάδιο στους συμμετέχοντες ή αναπαριστά το διαδοχικό μοντέλο στον πίνακα παρουσιάσεων και εξηγεί τη σύνδεση ανάμεσα στις σκέψεις και τη συναισθηματική και συμπεριφορική αντίδραση:

“Οι περισσότεροι από μας αντιδρούμε με συγκεκριμένους τρόπους, όταν μας συμβαίνει κάτι αρνητικό. Από την έρευνα γνωρίζουμε ότι οι σκέψεις μας για τις αντιξοότητες πυροδοτούν τις συναισθηματικές αντιδράσεις μας. Όταν είμαστε σε δύσκολη θέση έχουμε την τάση αμέσως να προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε γιατί μας βρήκε αυτή η συμφορά. Είναι οι πεποιθήσεις μας σχετικά με τα αίτια της συμφοράς που προκαλούν την αντίδραση μας - πώς νιώθουμε και τι κάνουμε.

Ο Δρ Albert Ellis, εργαζόμενος για δεκαετίες στον τομέα της γνωσιακής ψυχολογίας, ανέπτυξε το διαδοχικό μοντέλο το οποίο μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε στις αντιξοότητες:



- Αντιξοότητα - η κατάσταση ή το συμβάν.
- Πεποίθηση - η εξήγησή μας σχετικά με το γιατί εκδηλώθηκε η κατάσταση.
- Συνέπεια - τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές που προκαλεί η πεποίθησή μας.

Βήμα 2: Ο ειδικός δίνει ένα παράδειγμα και δείχνει δύο είδη διαφορετικών αντιδράσεων στην ίδια κατάσταση με βάση τις βασικές πεποιθήσεις και σκέψεις:

Παράδειγμα:

Η Τζούλια είναι μια αθλητική νεαρή γυναίκα που της αρέσει η υγιεινή διατροφή. Μια μέρα ανακαλύπτει ότι δεν έχει προσκληθεί σε ένα πάρτι στο σχολείο, αλλά η φίλη της η Τζένη είχε λάβει πρόσκληση. Η Τζούλια σκέφτεται: "Την Τζένη την καλούν συνέχεια παντού, εμένα ποτέ.. Είμαι μια αποτυχημένη, δεν αρέσω σε κανέναν." Είναι πολύ λυπημένη, δεν βγαίνει έξω για τρέξιμο αλλά αντ' αυτού καταβροχθίζει ένα ολόκληρο κουτί με σοκολατάκια.

Ποιες είναι λοιπόν οι αντιξοότητες - πεποιθήσεις - συνέπειες σε αυτό το σενάριο;

- Αντιξοότητες = δεν την κάλεσαν στο πάρτι στο οποίο κάλεσαν τη φίλη της
- Πεποιθήσεις = "Είμαι μια αποτυχημένη - Δεν αρέσω σε κανέναν."
- Συνέπειες = Αισθάνεται λυπημένη, σχεδόν σαν σε κατάθλιψη. Δεν έχει κίνητρο να πάει για τρέξιμο και τρώει ένα ολόκληρο κουτί με σοκολατάκια, παρόλο που δίνει έμφαση στον υγιεινό τρόπο ζωής

Μια άλλη αντίδραση

Εδώ παρουσιάζεται ένα διαδοχικό μοντέλο που δείχνει πώς ένα άλλο πρόσωπο, η Άννα, αντιδρά στην ίδια κατάσταση:

Είναι απογοητευτικό, αλλά εγώ δεν ξέρω τη Νάνσυ και πολύ καλά. Η Τζένη την ξέρει πολύ καλύτερα. Αυτός είναι πιθανώς ο λόγος που δεν με κάλεσε. Ίσως την επόμενη φορά να με καλέσει. Η Άννα πηγαίνει για τρέξιμο, σταματά σε ένα βίντεο κλαμπ για να νοικιάσει μια καινούργια κωμωδία και καλεί μια φίλη της να έρθει στο σπίτι της να δουν την ταινία παρέα.

Η αντιξοότητα παραμένει η ίδια, αλλά η πεποίθηση της Άννας είναι διαφορετική. Η σκέψη ότι δεν είχε προσκληθεί επειδή δε γνωρίζει πολύ καλή Νάνσυ βοηθά την Άννα να αφήσει κατά μέρος τα αρχικά συναισθήματα απογοήτευσης, να κάνει πράγματα που τη βοηθούν να νιώσει πιο θετικά για τον εαυτό της και να απολαύσει το υπόλοιπο της ημέρας (συνέπεια).

Βήμα 3: Ο ειδικός εξηγεί στους συμμετέχοντες πώς να χρησιμοποιούν το διαδοχικό μοντέλο:

"Η χρήση του διαδοχικού μοντέλου μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε βασικές ικανότητες ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως η συναισθηματική ρύθμιση, ο έλεγχος των παρορμήσεων, η αιτιώδης ανάλυση, και η ενσυναίσθηση."

Πώς να χρησιμοποιήσετε το διαδοχικό μοντέλο

Σκεφτείτε ένα πρόσφατο δυσάρεστο συμβάν. Αφού περιγράψετε την αντιξοότητα, πηγαίνετε στη συνέπεια και στη συνέχεια συμπληρώστε την πεποίθηση. Μπορείτε επίσης να κινηθείτε από την αντιξοότητα στην πεποίθηση και μετά στη συνέπεια. Επιλέξτε τη μέθοδο που λειτουργεί καλύτερα για σας.

- Αντιξοότητα: Περιγράψτε με αντικειμενικό τρόπο το συμβάν. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις: Ποιος; Τι; Πού; Πότε;
- Πεποίθηση: Περιγράψτε τις σκέψεις σας σε σχέση με τις αντιξοότητες. Πώς μπορείτε να εξηγήσετε στον εαυτό σας γιατί συνέβη αυτό το γεγονός;
- Συνέπεια: Να έχετε επίγνωση των συναισθημάτων και των ενεργειών σας.

Οι συμμετέχοντες εργάζονται αποκλειστικά και μόνο σε δύο δομημένα παραδείγματα και προσπαθούν να επεξεργαστούν τις αντιξοότητες-πεποιθήσεις-συνέπειες σε αυτές τις ασκήσεις. Στη συνέχεια προσπαθούν να βρουν δύο επιπλέον παραδείγματα που σχετίζονται με την ιδιαίτερη κατάσταση της ζωής τους.

Πρόσθετη δραστηριότητα για τις περιπτώσεις που έχει αναπτυχθεί καλή σχέση μεταξύ των συμμετεχόντων: μπορούν να εργαστούν σε ζεύγη και να παράσχει ο ένας στον άλλο ανατροφοδότηση για τα αντίξοα γεγονότα που περιγράφουν. Το πρόσωπο Α παρουσιάζει ένα αντίξοο γεγονός στο πρόσωπο Β. Το πρόσωπο Β ακούει προσεκτικά και βοηθά το πρόσωπο Α να βρει πιο θετικούς τρόπους αντίδρασης. Αφού το πρόσωπο Α έχει βρει πιο ανθεκτικές αντιδράσεις απέναντι σε αντίξοα γεγονότα, οι ρόλοι αντιστρέφονται και το πρόσωπο Β παρουσιάζει τα δικά του γεγονότα στο πρόσωπο Α.

Υλικά

Φυλλάδιο, φύλλο εργασίας, μολύβι

 [ABC_Hand_Out_EL.docx](#)

 [ABC_Hand_Out_EL.pdf](#)

 [Work_sheet_ABC_model_EL.docx](#)

 [Work_sheet_ABC_model_EL.pdf](#)

Συμβουλές

Ειδικά όσον αφορά ευάλωτες ομάδες τα άτομα μπορεί να έχουν ανησυχίες. Ως εκ τούτου, ο ειδικός πρέπει να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον για την ανάπτυξη της αμοιβαιότητας.

Εκπαιδευτικές μέθοδοι

- Υλικό και συνεισφορά ειδικού
- Ατομική εργασία
- Επιπρόσθετα: μικρή ομάδα

Προετοιμασία

Εκτυπώστε το συνημμένο φυλλάδιο ή αναπαραστήστε το διαδοχικό μοντέλο σε ένα διάγραμμα.

Εκτυπώστε το φύλλο εργασίας για την ατομική εργασία.

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Πηγές - Δημιουργοί

Reivich, K. & Shatté, A. (2002). The Resilience Factor

Klaus Linde-Leimer

Περισσότερες πληροφορίες

Albert Ellis Institute <http://www.rebt.org/>



Αυτό το έργο χορηγείται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Lifelong
Learning
Programme

Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση (ανακοίνωση) δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

www.resilience-project.eu