

Spis treści

Wprowadzenie 9

Rozdział 1. **Założenia koncepcji poznawczo-behawioralnej 13**

- 1.1. Zarys teorii poznawczo-behawioralnej 13
- 1.2. Modele oddziaływań poznawczo-behawioralnych zaadresowanych do osób niedostosowanych społecznie 21
- 1.3. Przegląd badań 30

Rozdział 2. **Terapia grupowa w paradygmacie poznawczo-behawioralnym 37**

- 2.1. Zadania terapii grupowej w pracy z dziećmi i młodzieżą 37
- 2.2. Zalety stosowania terapii grupowej w pracy resocjalizacyjnej 43
- 2.3. Interwencje ukierunkowane na grupę 45
- 2.4. Relacja terapeutyczna 56
- 2.5. Uwzględnianie kryzysów sprzed spotkań terapeutycznych 60
- 2.6. Wyznaczanie granic 60
- 2.7. Fazy procesu grupowego 65

Rozdział 3. **Przygotowanie do terapii 71**

- 3.1. Wielkość grupy 71
- 3.2. Częstość, długość i czas trwania sesji 73
- 3.3. Liczba terapeutów 74
- 3.4. Rekrutacja do grupy 74
- 3.5. Skład grupy 75
- 3.6. Miejsce spotkań 79

Rozdział 4.	Rozpoczęcie pracy grupowej: wzajemne zapoznanie się, budowanie spójności, zwiększanie motywacji	80
4.1.	Faza orientacji	80
4.2.	Wzajemne poznawanie się	81
4.3.	Kontrakt terapeutyczny	85
4.4.	Prezentacja przygotowana przez wcześniejszą grupę	90
4.5.	Program spotkań	90
4.6.	Wprowadzenie rodziców w terapię dziecka	91
4.7.	Strategie budowania integracji w grupie	92
4.8.	Kształtowanie motywacji	100
Rozdział 5.	Diagnoza w pracy z grupą	105
5.1.	Cele diagnozy w terapii grupowej	105
5.2.	Analiza sytuacji problemowej	107
5.3.	Źródła sytuacji problemowych	125
5.4.	Badania ilościowe	127
5.5.	Rozpoznawanie zasobów i barier	129
5.6.	Uszczegółowienie ogólnego opisu sytuacji problemowej	138
Rozdział 6.	Określanie celów terapeutycznych	140
6.1.	Określanie celów indywidualnych w grupie	140
6.2.	Typy celów indywidualnych w terapii grupowej	141
6.3.	Zasady formułowania celów	146
6.4.	Reguły zwiększające aktywność w procesie dążenia do celu	151
6.5.	Cele grupowe	155
6.6.	Reguły planowania interwencji	157
6.7.	Wybór optymalnych interwencji bazujących na dowodach empirycznych	158
Rozdział 7.	Strategia rozwiązywania problemów i negocjacji	161
7.1.	Rozwiązywanie i negocjowanie problemu	161
7.2.	Etapy postępowania podczas treningu rozwiązywania problemów	162
7.3.	Dowody empiryczne	173
7.4.	Ograniczenia związane ze strategią rozwiązywania problemów	174
7.5.	Trenowanie rozwiązywania problemów	174
7.6.	Negocjowanie	177
Rozdział 8.	Wzmacnianie, motywowanie i kierowanie grupą	183
8.1.	Wzmacnianie zachowań pożądanych	183

8.2.	Wzmacnianie zachowań zbliżonych do pożądanego	191
8.3.	System wzmocnień	192
8.4.	Redukowanie częstości występowania niepożądanych zachowań	193
Rozdział 9.	Modelowanie poprzez odgrywanie ról	201
9.1.	Sekwencja modelowania	201
9.2.	Zapoznanie uczestników z sekwencją modelowania	202
9.3.	Określenie sytuacji problemowej	202
9.4.	Modelowanie pożądanego zachowania lub sekwencji zachowań	203
9.5.	Ćwiczenie zachowania demonstrowanego przez modela	206
9.6.	Powtarzanie ćwiczonej umiejętności	209
9.7.	Udzielanie sugestii podopiecznemu podczas ćwiczenia umiejętności	211
9.8.	Informacje zwrotne	211
9.9.	Zadania dodatkowe	214
Rozdział 10.	Procesy poznawcze i strategie radzenia sobie z napięciem	217
10.1.	Pojęcie zniekształcenia poznawczego	217
10.2.	Restrukturyzacja poznawcza	224
10.3.	Sekwencja modelowania poznawczego	248
10.4.	Trening autoinstrukcji	251
10.5.	Procedura rozwiązywania problemów z wykorzystaniem autoinstrukcji	256
10.6.	Zarządzanie własną osobą	258
Rozdział 11.	Zadania realizowane między zajęciami	260
11.1.	Cele zadań realizowanych poza zajęciami terapeutycznymi	261
11.2.	Zadania interakcyjne	263
11.3.	Zadania o charakterze poznawczym	263
11.4.	Zadania symulacyjne	264
11.5.	Nieinteraktywne zadania behawioralne	265
11.6.	Zadania obserwacyjne	265
11.7.	Przebieg zadań realizowanych poza zajęciami	266
Rozdział 12.	Diagnozowanie i wzmacnianie sieci wsparcia społecznego	273
12.1.	Sieć relacji społecznych – wsparcie czy komplikowanie sytuacji?	274
12.2.	Diagnoza relacji społecznych	276
12.3.	Wzmacnianie i poszerzanie relacji społecznych	280
12.4.	Angażowanie w działalność wolontaryjną	281
12.5.	Praca	283

Rozdział 13.	Rekreacja w grupie	284
13.1.	Cele zajęć rekreacyjnych w terapii grupowej	284
13.2.	Rodzaje zajęć rekreacyjnych	285
13.3.	Dobór formy zajęć	299
13.4.	Rozwijanie nowych zainteresowań	301
13.5.	Projekty rekreacji rodzinnej	303
13.6.	Przygotowywanie posiłku	303
Rozdział 14.	Kształtowanie procesu grupowego	304
14.1.	Struktura i proces	305
14.2.	Czynniki wpływające na przebieg procesu i strukturę grupy	306
14.3.	Rozwój grupy	323
14.4.	Końcowe refleksje na temat problemów pojawiających się w pracy z grupą	326

Bibliografia 329

Indeks rzeczowy 335

O Autorze 338