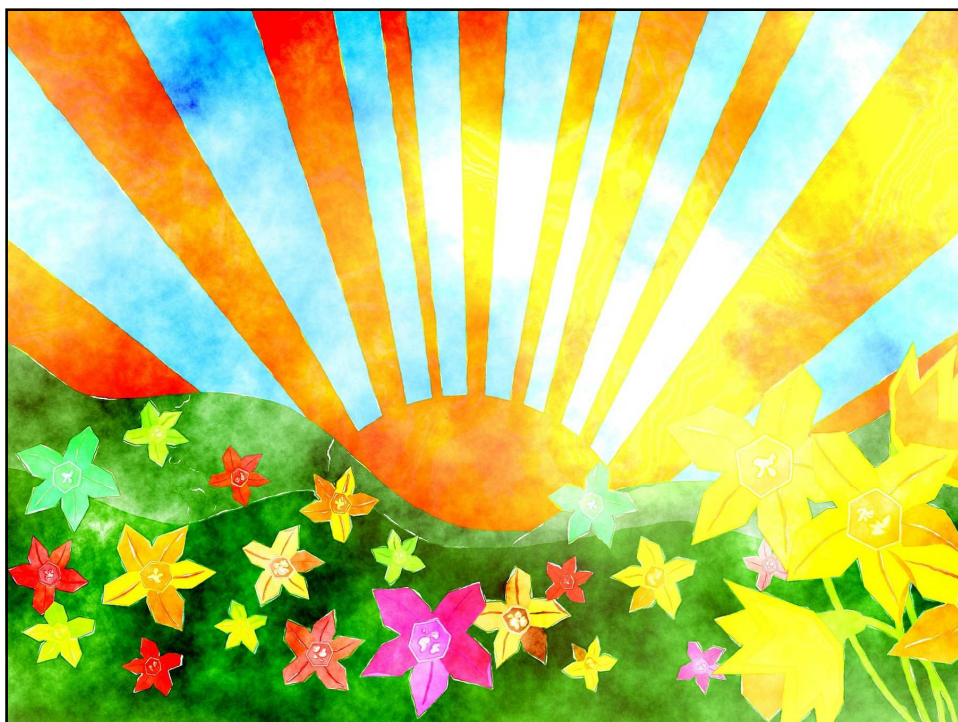




1




2



3


Treatnet Family

Elementi porodične terapije za adolescente sa poremećajima uzrokovanim upotrebom supstanci




1

Uvod u porodičnu terapiju i Treatnet Family




2

Ključne strategije porodične terapije




3

Faze i intervencije porodične terapije



4

Moguća pitanja i teme



5

Mikro-nastava i evaluacija

4

Dokle smo stigli?



- ▶ Ciljevi obuke
- ▶ Vaše okruženje: kultura, zajednica, itd.
- ▶ Vaše iskustvo, znanje i veštine
- ▶ Osnovne pretpostavke i temelji porodične terapije UN
- ▶ Prelazak na sistemsko razmišljanje

5

5

Prodiskutujmo!



Vaša razmišljanja i reakcije na ono što smo prešli juče

- ▶ Koje veštine po Vama imaju najviše smisla?
- ▶ Koje veštine su Vam najprivlačnije? Zašto?
- ▶ Za koje veštine ili ideje je članovima grupe potrebno više vežbe da bi ih savladali?

6

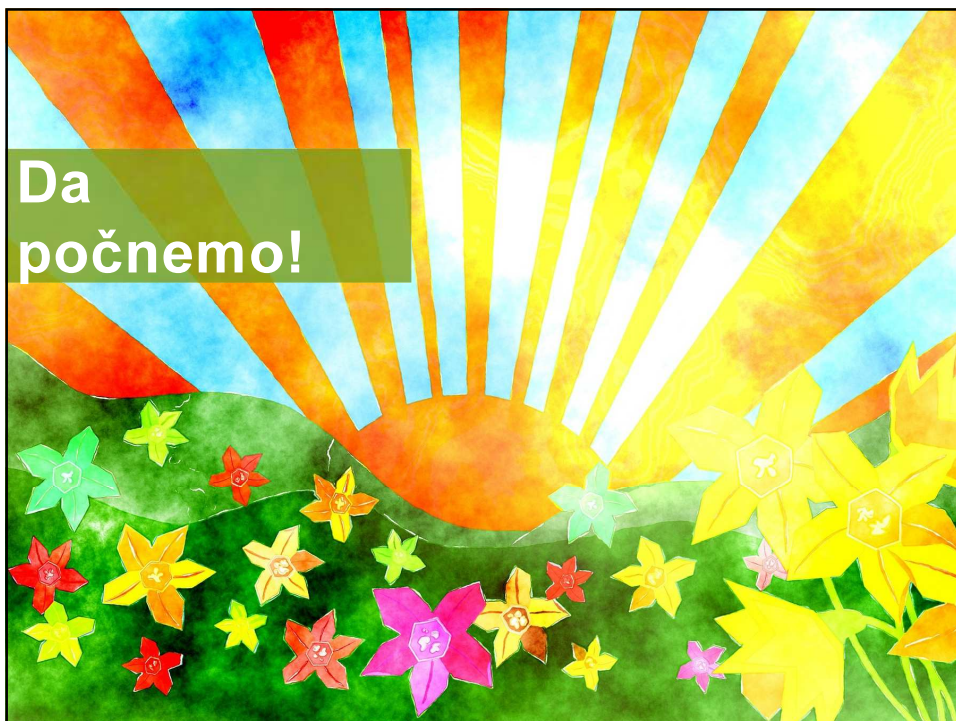
6

Korpa za pitanja



7

Da počnemo!



8




9

Ciljevi obuke

Na kraju radionice moći ćete da:

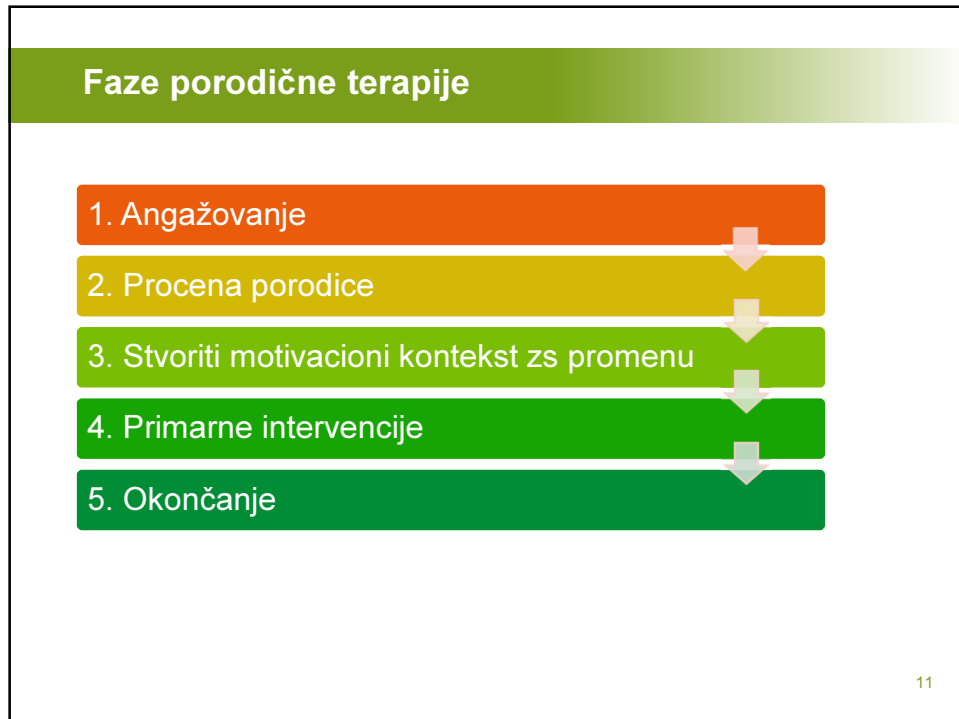
Objasnite i primenite faze i intervencije
Porodične terapije:

- Faza 1:** Angažovanje
- Faza 2:** Procena porodice
- Faza 3:** Stvaranje motivacije za promenom
- Faza 4:** Primarne intervencije porodične terapije
- Faza 5:** Okončanje



10

10



11



12

Faza 1: Angažovanje

1. Napravite savez za rad
2. Pridružite se
3. Potvrdite
4. Podstičite nadu



13

13

Posmatrajmo!



Angažovanje

Situacija: Terapeut razgovara sa majkom i ocem o postavljanju granica njihovom 15-godišnjem detetu.

► Pratit kako terapeut

- Gradi savez (porodica deli isti cilj, oseća poverenje)
- Pridružuje se (povezuje se sa)
- Potvrđuje (podržava)
- Daje nadu da se sve može uspešno završiti

14

14

Vežbajmo!



- ▶ “Napravite” porodicu sa roditeljem, očuhom/maćehom i tinejdžerom + terapeut
- ▶ Terapeut angažuje porodicu razgovorom o porodičnim problemima, jakim stranama, itd.
- ▶ Jedan učesnik izveštava velikoj grupi o veštinama angažovanja koje su primenjene

15

15



Faza 2 Procena porodice

16

Vežbajmo!



Faza 2: Procena porodice

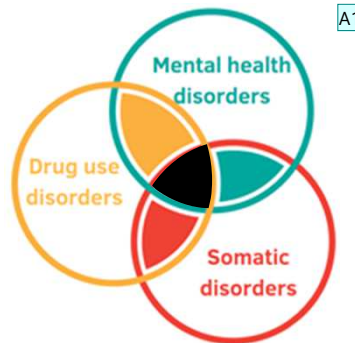
- ▶ Kako članovi porodice doživljavaju problem?
- ▶ Sastav i proces procene:
 - Granice
 - Teme
 - Sastav/hijerarhija
 - Pravila
 - Uloge
 - Obrasci interakcije
 - Osnaživanja
 - Porodični rizici i jake strane

17

17

Faza 2: Porodična procena

- ▶ Ustanoviti komorbiditet
- ▶ Razmotriti upućivanje na dodatne usluge Vaše mreže



18

18

A1 Poremećaji upotrebe droga

Poremećaji mentalnog zdravlja

Somatski poremećaji

Author, 11/07/2020

Društveni atom

- ▶ Šta je društveni atom?
- ▶ Kako se koristi?



19

19

Vežbajmo!



Društveni atom

- ▶ Posmatrajte primer
- ▶ Nacrtajte svoj društveni atom
- ▶ Porazgovarajte sa partnerom:
 - teme koje ste primetili
 - kako društveni atom može biti koristan u terapiji mladića sa problemom upotrebe supstanci

20

20

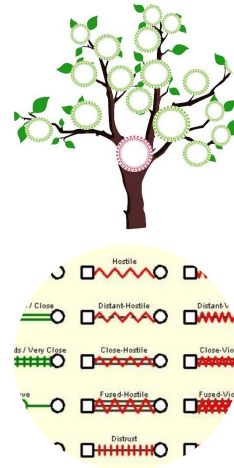
Genogram

► Šta je Genogram?

- ✓ Genogram je napisani dijagram simbola porodičnog sistema, ne bez sličnosti sa porodičnim stablom

► Zašto se koristi?

- ✓ Potencijalno koristan način da se sazna više o porodičnom sistemu tinejdžera
- ✓ Može da pomogne u prepoznavanju i razgovorima o pitanjima te porodice
- ✓ Može da pomogne u angažovanju povučeneog tinejdžera koji možda ne kaže mnogo bez takve pomoći u proceni



21

21

Vežbajmo!



Genogram

- Posmatrajte primer
- Nacrtajte genogram
- Razgovarajte sa partnerom:
 - Teme koje ste primetili
 - Kako genogram može biti koristan u terapiji tinejdžera sa problemom korišćenja supstanci

22

22

Pitanja relacione procene

Primeri pitanja za relacionu procenu porodice:

- ▶ “Kako se obično rešavaju konflikti?”
- ▶ “Šta uspeva?”
- ▶ “Šta ne uspeva?”
- ▶ “Kada ____ radi ____ šta ____ radi?”
- ▶ “Šta je dovelo do nedavnih problema?”
- ▶ “Koje ciljeve svi imate za terapiju?”

23

23

Procena neposrednih potreba



Pitajte o:

- ▶ Školi
- ▶ Sudu
- ▶ Zdravlju
- ▶ Situaciji koja se proživljava
- ▶ Poslovima
- ▶ Finansijskoj situaciji
- ▶ Društvenoj podršci

24

24

Relacioni okvir

Koristite informacije o proceni da napravite **relacioni okvir**: razumevanje ponašanja koje je pod uticajem drugih i utiče na druge

- ▶ Saosećajte sa iskustvom svakog klijenta
- ▶ Podstičite promenu stanovišta
- ▶ Pređite sa unutarličnog na međulično i ststemsko razumevanje problema
- ▶ Sistematski stavljajte događaje u nove okvire/pod nove oznake i interakcije
- ▶ Koristite relaciona pitanja i interpretacije

25

25

Posmatrajmo!



Relacioni okvir

Posmatrajte igru uloga i razmislite:

- ▶ Koja pitanja za procenu biste postavili?
- ▶ Možete li da probate sa jednim ili više relacionih okvira? Šta bi mogli biti?
- ▶ Kako biste predstavili te relacione okvire?

26

26

Kada sa porodicom potencirati upotrebu alkohola i droge?

Kada biste to pomenuli? Kako biste to pomenuli?

- ▶ “Razgovarali smo puno o problemima Vašeg sina u školi. Pitam se da li ovi problemi imaju veze sa drugim pitanjima, kao što su upotreba alkohola ili drugih supstanci?”
- ▶ “Primetila sam da nije bilo reči o korišćenju supstanci. Da li izbegavamo tu temu? Pitam se da li je teško pričati o tome?”

27

27

Faza 3
Stvorite motivacioni kontekst za promenu

28

Stvoriti motivacioni kontekst za promenu

Ne zaboravite, veći su izgledi da stvorite kontekst za promenu ako:

- ▶ Nastavljate da radite uprkos otporu
- ▶ Uviđate svačije pozitivne namere
- ▶ Stvorite bezbedno okruženje
- ▶ Uvedete relacioni okvir
- ▶ Postavite se kao osoba puna poštovanja, stručnosti i aktivna
- ▶ Pozabavite se pitanjima od značaja za porodicu
- ▶ Podstičete nadu, a i sami se nadate!

29

29

Moć nade

Ne potcenjujte moć nade:

- ▶ “Radićemo na ovome zajedno. Ova terapija je pomogla mnogim porodicama u sličnim bitkama.”
- ▶ “Ako ste umorni od toga da sve ostaje tako kako jeste, ne mora tako da bude. Neću da odustanem od vas ni da vi odustanete od sebe. Idemo korak po korak, ali biće u dobrom pravcu.”
- ▶ Šta još biste mogli reći da podstaknete nadu?



30

30



Faza 4: Intervencije porodične terapije

31

Faza 4: Intervencije porodične terapije

1. Intervenišite da bi se prekinuli negativni ciklusi ponašanja
2. Odigravanje
3. Rešavanje problema
4. Veštine komunikacije govornik-slušalac



32

32

Faza 4: intervencije porodične terapije (nastavak)

5. Druge korisne veštine
 - Insistirajte na surfingu
 - Uradite nešto drugačije
 - Veštine odbijanja droge/alkohola
 - Ugovaranje za nepredviđene slučajeve
6. Jačanje ideja iz pristupa jačanja adolescentsk zajednice (ACRA)
7. Zadaci mimo terapije za promenu ponašanja i relacionih krugova

33

33

Faza 4: Intervencije porodične terapije

Izlazak iz negativnog kruga ponašanja



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

34

34

Izaći iz negativnih krugova ponašanja

Terapeut treba da pomogne članovima porodice da:

- ▶ Uvide pozitivne namere iza gnevnihi reči
- ▶ Nađu ranjivija osećanja pored "besan" – povređen, uplašen, brižan, usamljen, odbačen, itd.
- ▶ Planirajte i obavite zajedničku aktivnost sa nagrađivanjem
- ▶ Vrednujte kada roditelj/dete/brat ili sestra urade nešto lepo
- ▶ Možete li da se setite još načina da se izađe iz negativnog kruga?

35

35

Posmatrajmo i vežbajmo!



Izlazak iz negativnih krugova ponašanja

- ▶ Koju strategiju primenjuje terapeut?
- ▶ Možete li da se setite još načina da se izađe iz negativnog kruga?

36

36

Faza 4: Intervencije porodične terapije

Odigravanje

Odigravanje se odnosi na intervencije koje pokrene terapeut, a koje treba da menjaju porodične interakcije.



37

37

Video primer

Džejk i mama istražuju dilemu



38

Faza 4: Intervencije porodične terapije



Rešavanje problema

- ▶ Definišite problem
- ▶ Nabrojite rešenja
- ▶ Rangirajte rešenja
- ▶ Odaberite jedno
- ▶ Isprobajte ga
- ▶ Vratite se na rešenje, ako treba

39

39

Faza 4: Intervencije porodične terapije



Veštine komunikacije govornik-slušalac

Koraci:

1. Uputite člana porodice da govori jasno i bez gneva sa drugim članom porodice o tome što želi da ta osoba razume
2. Tražite da drugi član porodice ponovi suštinu rečenog
3. Potvrdite da ste razumeli

40

40

Posmatrajmo!



Veštine komunikacije govornik-slušalac

- ▶ Kako terapeut omogućiti da se čuju glasovi svih članova porodice?
- ▶ Kako terapeut jača međusobno razumevanje svih stavova?
- ▶ Šta ste još primetili?

41

41

Naučite korisne veštine: surfovanje po nagonima

Žudnja raste i pada poput talasa

Ako možete obuzdate talase 20 minuta, postoje šanse da će žudnja sama da se rasprši. Strategije:

- ▶ Odlaganje i odvratanje pažnje 20 minuta
- ▶ Duboko disanje
- ▶ Oспорiti katastrofične misli
- ▶ Popiti čašu vode
- ▶ Pozvati osobu za podršku



42

42

Pitajte mladu osobu o žudnji



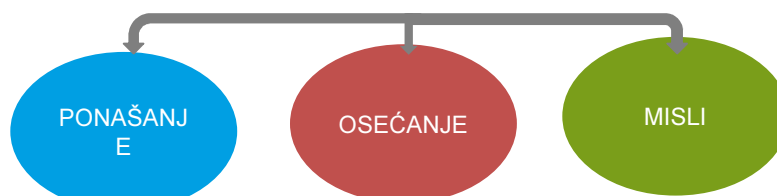
- ▶ Da li ponekad osećaš da želiš da ponovo uzmeš drogu?
- ▶ Šta tada uradiš?
- ▶ Šta je upalilo?
- ▶ Kakva je za tebe ta žudnja?
- ▶ Koliko ti smeta?
- ▶ Koliko ta želja traje?

43

43

Zamolite mladu osobu da vodi dnevnik o žudnji

- ▶ Vodite evidenciju o svakoj žudnji koja se javi tokom nedelje
- ▶ Rezimirajte svaku žudnju u smislu:



- ▶ Potom planirajte kako da se pozabavite svakom: eliminisati nagoveštaje, duboko disati, naći nešto da odvraća pažnju, opustiti se, izazvati pozitivnim razgovorom sa sobom, itd. U tome Vi i mlada osoba razvijate konkretan plan da izađete na kraj sa sledećom

44

44

Učenje veštinama odbijanja droge/pića

Mnogo ljudi sa poremećajem upotrebe supstanci vraćaju im se zbog društvenog pritiska

- ▶ Veštine odbijanja se mogu naučiti
- ▶ Kako?

45

45

Vežbajmo!



Veštine odbijanja droge/pića



46

46

Rešavanje problema: ugovor za budućnost

Pregovori kao vid rešavanja sukoba

Potencijalna pitanja:

- ▶ Korisni kada je potrebno neko sredstvo odmah, kada je komunikacija manjkava, kada su problemi specifični i ponašajni
- ▶ Sve strane dobijaju nešto što žele. Dete pere posuđe, roditelji mu dozvole da ostane do kasno budno.

47

47

Rešavanje problema: ugovor za budućnost

Pregovaranje kao vid rešavanja sukoba

Preporuke za ugovor:

- ▶ Specifične za ponašanje
- ▶ Ponašanje mora da se prati
- ▶ Razuman zahtev (80% stopa prisutnosti za dete koje obično odsustvuje)
- ▶ Ugovor je podložan promenama (diktatorski i autoritarno nastrojani roditelji su loši kandidati.)

48

48

Fokus na rešavanju problema: Ugovor za budućnost

Primer ugovora

Ovaj ugovor je između <ime deteta> i njegovih/njenih roditelja. <Ime deteta> saglašava se da bude kod kuće na vreme za večeru barem četiri dana u nedelji.

Svakog dana <Ime deteta> kada dođe kući na vreme za večeru, zaradi po sat vremena za video igrice ili gledanje televizije (ili druge nagrade atraktivne i adekvatne za dete i/ili porodicu). Ako se ispune četiri dana u nedelji, roditelji će odvesti dete u bioskop ili će voditi dete i drugare <ili neka ruga nagrada>. Ovaj ugovor će se preispitati za mesec dana.

Potpis: <Ime deteta> Potpis: <Ime roditelja>

49

49

Potpora promeni ponašanja

- ▶ Ostvariti ciljeve uz dodatnu potporu sa strane
- ▶ Predavati veštine komunikacije i rešavanja problema
- ▶ Uvesti društvene i rekreativne aktivnosti
- ▶ Koristite Skalu sreće da utvrdite životne ciljeve



50

50

ACRA Skala sreće

Skala sreće

Ime i prezime: _____ Identifikacija adolescenta: _____ Datum: _____

Ova skala služi da se proceni vaša trenutna sreća u životu u svakoj od 16 oblasti navedenih u nastavku. Potrebno je da zaokružite jedan od brojeva (1 do 10) pored svake oblasti. Brojevi sa leve strane skale od 10 jedinica ukazuju na različite stepene nezadovoljstva, dok brojevi na desnoj strani skale odražavaju veće nivoe sreće. Postavite sebi sledeće pitanje dok ocenjujete svaku oblast života: „Koliko sam srećan/a danas sa ovom oblašću svog života?“ Drugim rečima, izrazite na numeričkoj skali (od 1 do 10) tačno kako se osećate danas. Pokušajte da isključite jučerašnja osećanja i da se koncentrišete samo na današnja osećanja u svakoj životnoj oblasti. Takođe, pokušajte da ne dozvolite jednoj kategoriji da utiče na rezultate drugih kategorija.

	Potpuno nesrećan	Potpuno srećan
1. Korišćenje/nekorišćenje marihuane	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2. Upotreba/neupotreba alkohola	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3. Upotreba/neupotreba ostalih droga	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4. Odnos s dečkom ili devojkom	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5. Odnos s prijateljima	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6. Odnos s roditeljima ili starateljima	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7. Škola	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8. Društvene aktivnosti	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9. Rekreativne aktivnosti	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10. Lične navike (npr. ustajanje ujutru, tačnost, završavanje zadataka)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11. Zakonska pitanja	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12. Upravljanje novcem	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13. Emocionalni život (osećanja)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
14. Komunikacija	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
15. Opšti osećaj sreće	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
16. Ostalo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

51

51

Plan tretmana / ciljevi savetovanja

- ▶ Primenite SS ACRA da biste odavrali kategoriju cilja
- ▶ Postavite cilj/strategiju primenom “SMART” smernica
- ▶ Uopšteno, postaviti kratkoročne ciljeve čije se ostvarenje planira (uvezati sa potporom)
- ▶ Izraditi nedeljnu strategiju korak po korak radi ostvarenja svakog cilja (domaći zadatak)
- ▶ Domaći zadatak: proveravati napredak ka cilju

52

52

ACRA komponente pozitivne komunikacije: ispostaviti zahtev...

- ▶ Kratko
- ▶ Pozitivno
- ▶ Konkretno i jasno



- ▶ Imenujte osećanje: "Osećam se ____"
- ▶ Ponuda izjave o razumevanju
- ▶ Prihvatanje delimične odgovornosti
- ▶ Ponuda pomoći



53

53

ACRA društveno / rekreativno savetovanje

- ▶ Razgovarati o značaju zdravog društvenog/rekreativnog života
- ▶ Utvrditi oblast interesovanja

Sa novcem / sa drugima

Sa novcem / bez drugih

Bez novca / sa drugima

Bez novca / bez drugih

54

54

Vežbajmo!



Skala sreće

- ▶ Popunite sami Skalu sreće za nekoga
- ▶ Razgovarajte sa kolegom o rezultatima i različitim načinima da koristite skalu u svom radu

55

55

O snaživanje zajednice i obuka porodice

Roditelji se mogu obučiti da motivišu mlade da zatraže tretman tako što ćemo ih naučiti da:

- ▶ Koriste upravljanje nepredviđenim situacijama i druge strategije za jačanje ponašanja mlade osobe bez supstanci i prekid upotrebe droge
- ▶ Komuniciraju delotvorno i angažuju se u veštinama rešavanja problema
- ▶ Planiraju aktivnosti koje se nadmeću sa upotrebom droge kod mlade osobe
- ▶ Roditelji su naučeni i da snize stres i da se čuvaju
- ▶ Terapeut započinje tretman sa mladom osobom kada je ona spremna

56

56

Aktivnosti van terapije: “domaći zadatak”

Cilj: pomoći porodicama da primene veštine iz terapije u svakodnevnim životima

Primeri aktivnosti van terapije:

- Porodica se okupila za večerom. Može se i odrediti o čemu će razgovarati.
- Otac da pita ćerku kako joj je bilo kad se vrati iz škole
- Aktivnosti se mogu planirati za angažovanje porodice (npr. bioskop, pećanje, kupovina)
- Mlada osoba će nastaviti sa interesovanjem za školu
- Posle škole, mlada osoba će ostaviti poruku gde navodi gde se nalazi, broj telefona i kada se vraća

57

57

Aktivnosti van terapije

Kako da bude verovatnije da će porodica preduzimati neke aktivnosti?

- ▶ Idealno bi bilo da porodica učestvuje u odlučivanju o zadatku
- ▶ Zadatak treba da pruži olakšanje ili zadovoljstvo svima koji učestvuju
- ▶ Svi se moraju složiti da se može ostvariti i uzajamno će im se isplatiti
- ▶ Neka članovi porodice objasne zadatak
- ▶ Neka ostane jednostavno
- ▶ Pratite realizaciju zadatka i recite porodici da ćete ih na narednoj seansi pitati o tome

58

58

Diskutujmo!



Aktivnosti mimo terapije

- ▶ Šta se dešava ako porodica ne isprati do kraja i ne bavi zadatak?
- ▶ Kako biste to mogli da sprečite?

59

59

Ako odlučite da se viđate sa članovima porodice pojedinačno

Radite to uz poštovanje prema svima

- ▶ Objasnite im razlog
- ▶ Stavite im do znanja da neće stati na stranu jednoga protiv drugoga
- ▶ Tražite dozvolu od svih članova porodice
- ▶ Ako se član porodice ne oseća ugodno na individualnim sastancima, uvažite njegovu želju



60

60

Probajte nešto drugačije



“Ako ne ide, ne radite ponovo to isto – uradite nešto drugo!”

Berg i Miler

Strateška terapija je vid interakcijske terapije jer se ne fokusira na korene problema klijenta nego nastoji da **uveća kompetencije i razvije veštine rešavanja problema** koje će pomoći klijentu u interakcijama

61

61



**Faza 5
Okončanje**

62

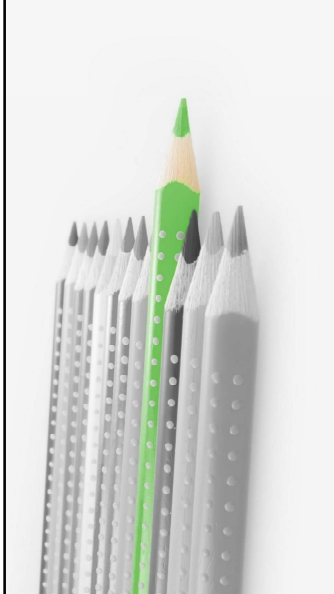
Faza 5: Okončanje

- ▶ Kako se bliži kraj, pitajte za promene koje su primetili i na šta i dalje obraćaju pažnju
- ▶ Šta im se dopalo, a šta ne? Šta je bilo najkorisnije?
- ▶ Kako će znati kada je pomoć ponovo potrebna?
- ▶ Postarajte se da se porodica poveže sa postojećom podrškom zajednice po potrebi
- ▶ Ostali?

63

63

Šta treba upamtiti



- ▶ Pet faza PT:
 - Angažovanje
 - Procena porodice
 - Stvaranje motivacije za promenu
 - Primarne intervencije porodične terapije
 - Okončanje
- ▶ Moguće PT intervencije:
 - Prekid negativnih ciklusa ponašanja
 - Odigramo drugačije
 - Rešavanje problema
 - Veštine komunikacije govornik-slušalac
 - Zadaci mimo terapije
 - Skala sreće

64

64

Razmišljanja na kraju radionice



- ▶ Šta Vam je danas najviše značilo?
- ▶ Šta ćete poneti odavde?
- ▶ Šta Vam je najviše prijalo?
- ▶ Kako ćete koristiti ove informacije?
- ▶ Koje veštine mislite da ćete početi da upražnjavate u radu?

65

65

Hvala Vam na vremenu!
Kraj radionice 3



66