

Programe cognitiv-comportamentale

În abordarea cognitivă se presupune că omul este conștient de existența sa, are capacitatea de a-și imagina ce se va întâmpla în viitor, precum și capacitatea de a reflecta asupra acțiunilor din trecut (Berge și Repål 2008: 21). Următoarele procese sunt considerate ca funcții cognitive: percepția, memoria, formarea conceptelor, raționamentul, rezolvarea problemelor și atenția.

Stabilirea situațiilor, modelelor de gândire și sentimentelor este importantă pentru înțelegerea modului în care se produce și este controlat un comportament.

Modul în care interpretăm informațiile și ne raportăm la situații variază și are legătură cu imaginea de sine, stima de sine și starea actuală. Comportamentul este condus de *realitatea subiectivă individuală*. Această realitate subiectivă este marcată de experiențele noastre anterioare. Oamenii dezvoltă convingeri de bază și maxime - așa-numitele ipoteze de bază, care reprezintă, reguli primare sau modele, pe baza experiențelor (Nordahl 2008: 382). De obicei, ipotezele de bază nu sunt nici înțelese, nici nu sunt analizate de persoana ce și le-a dezvoltat. Prin urmare, acestea nu au fost niciodată subiect de discuție sau de corectare, și pot apărea drept adevăruri fundamentale despre natura umană și lume în general. În momentul în care ipotezele de bază ale unei persoane sunt atacate, o asemenea presiune este mai puternică decât oricare alta. Atunci când ipotezele de bază creează probleme pentru cineva, acestea pot fi descrise ca fiind negative.

În abordările cognitive obiectivul este de a crea o imagine asupra relației dintre gânduri, sentimente, reacții ale corpului și comportamente. Ceea ce persoana crede într-o anumită situație este semnificativ pentru ceea ce simte, ce reacții corporale sunt declanșate și modul în care acționează. Elemente diferite sunt părți ale unui sistem compus și se influențează reciproc. Legătura dintre elemente este adesea ilustrată prin intermediul "diamantului cognitiv":

Astfel, din categoria programelor cognitiv-comportamentale fac parte Programul „*Motivația spre schimbare*” și „*Programul pentru reducerea comportamentelor pre-delincvenționale și infracționale ale copiilor și adolescenților aflați la risc*”.

1. Programul Motivația spre schimbare

Este implementat la nivel național Ordinul INP nr. 260 din 20.12.2017, ajută la procesul de autocunoaștere și realizare a schimbărilor pozitive în scopul îmbunătățirii calității vieții și se adresează tinerilor ce promovează conștiința de sine și o schimbare pozitivă.

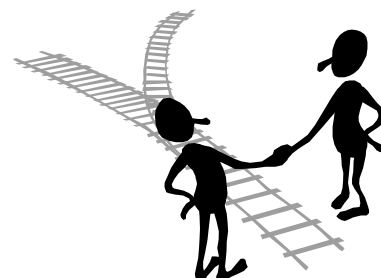
Obiectivele programului:

- reducerea recidivei criminalității și negativității;
- incluziunea socială;
- dezvoltarea morală.

Grupul țintă al programului: persoane cu vârsta de la 18 până la

35 de ani, cu excepția celor care au comis infracțiuni cu caracter sexual. Grup este format din 6-12 persoane.

Abilități obținute în urma parcurgerii programului:



- să obțină informație și cunoască despre motivație, emoții, comunicare, relații și modele de comportament;
- să analizeze motivația proprie și să învețe cum să se motiveze mai bine pentru a realiza cele planificate și a atinge obiectivele;
- să-și asume responsabilitatea pentru sine și viața sa;
- să-și autocunoască propria experiență de viață;
- să conștientizeze realitatea în care este și viața pe care o dorește;
- să conștientizeze valorile și emoțiile;
- să învețe să elaboreze planuri realizabile pentru atingerea obiectivelor și să stabilească acțiunile necesare în acest scop;
- să conștientizeze drepturile, limitele și propriile posibilități;
- să deprindă abilitățile de comunicare;
- să perceapă importanța emoțiilor și sentimentelor pentru sănătate și pentru relațiile interioare;
- să obțină informație despre faptul de ce este necesar să-ți controlezi furia și să nu recurgi la violență;
- să însușească tehnicile care îl vor ajuta să devină calm;
- să cunoască etapele de schimbare, pentru a depăși criza sau gândurile depresive.

Timp necesar: 12 sesiuni a câte 90 min.

Structura programului: Prezentul program conține: 4 module, 12 sesiuni, care permit de a învăța și extinde abilitățile de atingere a obiectivelor, cum să gândim și să avem grijă de sine și cei din jur, cum să reducem îngrijorările proprii și îngrijorările altor persoane, cum să se cunoască pe sine și nevoile sale.

2. Programul pentru reducerea comportamentelor pre-delincvenționale și infracționale ale copiilor și adolescenților aflați la risc

Este implementat la nivel național prin Ordinul INP nr. 175 din 04.10.2017, menționăm că, comportamentul delincvent la copii este produsul multiplilor factori de risc, în condițiile în care măsurile de protecție întreprinse s-au dovedit a fi insuficiente.

Programul dat are o abordare centrată pe cele mai recente achiziții din psihologie și neurobiologie, complementare cu metodologiile din pedagogie. Acesta cuprinde o secțiune teoretică și una practică.

Trebuie să subliniem faptul că structura acestuia, cerințele privind organizarea și modul de realizare al orelor, accentul pus pe tehnicile interactive și pe exercițiile ce pornesc din experiențele meseriilor de artă (exerciții de improvizație, de mișcare sau de artă vizuală) sunt răspunsuri la cauzalitățile subtile relevate de cele mai recente studii și teorii în domeniul neurobiologiei și al științelor educației.

Programul se adresează persoanelor aflate în evidența organului de probațiune care necesită schimbarea comportamentului și adoptarea de către ei a unui mod de viață pro-social. Programul este destinat minorilor cu vârsta de la 14 până la 18 de ani.

Grupul țintă: un grup de 4-10 persoane aflate în supravegherea organului de probațiune.

Nu vor fi incluse în cadrul programului persoane ale căror probleme au la bază o serie de patologii psihiatrice, dependență severă de substanțe (droguri, alcool, etc.) și persoanele care au comis infracțiunile privind viața sexuală.

Obiectivele programului:

- Participanții să învețe despre legătura dintre gând, emoție, convingere, comportament;
- Participanții să poată observa propria lor gândire și emoțiile care duc la comportamentele antisociale și/sau infracționale.
- Participanții să înțeleagă cum se poate schimba comportamentul; participanții să se angajeze în procesul de schimbare.

Pentru atingerea obiectivelor programul are *4 module*:

Modulele programului:

Modulul I: se stabilește reperele lucrului nostru: lumea antisocială sau infracțională în care probabil că trăiesc participanții și lumea prosocială în care trăim noi. Chiar dacă participanții vor da exemple de infractori neprinși ce sunt persoane cu succes social, facilitatorii vor respinge astfel de exemple deoarece întrebarea este doar dacă vrem să trăim prosocial sau antisocial și nu de ce nu sunt pedepsiți unii infractori.

Modulul II: conține informația despre elementele din mintea unei persoane ce duc la comportamente și cum se poate face schimbarea comportamentelor. În acest modul participanții vor învăța de asemenea să-și observe propria minte. La final participanții care au fost prezenți și și-au făcut temele vor putea să se gândească cu seriozitate la începerea unui proces de schimbare a comportamentului.

Modulul III: oferă participanților contextul în care să-și exprime așteptările, temerile cu privire la schimbare, riscurile pe care cred că le vor întâmpina dacă vor încerca să se schimbe, care sunt punctele lor tari și ce cred despre punctele lor slabe. Acum pot fi adăugate pentru participanți, dacă este nevoie, una sau două sesiuni pentru întărirea încrederii în sine, proces ce a început și este implicat în derularea temelor până aici. La finalul acestor sesiuni participanții ar trebui să ia decizia de a se angaja în procesul de schimbare.

Modulul IV: constă în realizarea planului de prevenire a recidivei. Fiecare participant își stabilește ce anume comportamente dorește să schimbe și împreună cu facilitatorii alcătuiește acest plan. După încheierea programului minorii vor reveni la facilitatorii de fiecare dată când întâmpină un obstacol sau au nevoie de sprijin, dar și după acele momente pe care le-au considerat a fi succese pentru a primi confirmarea faptului că ei reușesc să mențină un comportament prosocial.

Programul de intervenție conține 20 de ședințe a câte 60 minute.