

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση	11
Εισαγωγή	15

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΑ ΔΡΑΣΗΣ

Κεφάλαιο 1

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας;	27
--	----

Κεφάλαιο 2

Όταν θέλετε να αλλάξει κάτι, πρέπει να αλλάξετε κάτι	39
--	----

Κεφάλαιο 3

Πώς να ανακαλύπτετε λύσεις σε νέους χώρους.....	65
---	----

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Κεφάλαιο 4

Πώς να σκεφτείτε το πρόβλημα διαφορετικά.....	89
---	----

Κεφάλαιο 5

Αναζητώντας θετικά κίνητρα στα προβλήματα συμπεριφοράς	115
--	-----

Κεφάλαιο 6

Αναζητώντας θετικές λειτουργίες στα προβλήματα συμπεριφοράς	141
---	-----

Κεφάλαιο 7

Ενθαρρύνοντας τη συνέχιση της προβληματικής συμπεριφοράς με διαφορετικό τρόπο	167
---	-----

Κεφάλαιο 8

Επηρεάζοντας έμμεσα το πρόβλημα	191
---------------------------------------	-----

Κεφάλαιο 9

Εστιάζοντας την προσοχή σε ό,τι δεν αποτελεί πρόβλημα	207
---	-----

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ**ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΜΠΕΔΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ****Κεφάλαιο 10**

Προβλέποντας και αντιμετωπίζοντας τις υποτροπές	228
---	-----

Κεφάλαιο 11

Αν δεν πετύχετε αρχικά: οδηγίες για να προσπαθήσετε ξανά	243
--	-----

Κεφάλαιο 12

Βελτιώνοντας τις δεξιότητές σας για την επίλυση προβλημάτων και την αλλαγή της συμπεριφοράς	249
---	-----

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ
ΑΛΛΑΓΗΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΩΣΗ	266
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΥΠΟΔΗΛΩΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ	267
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΥΠΟΔΗΛΩΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ	268
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ	269
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΚΕΡΚΟΠΟΡΤΑΣ	270
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΕΞΑΙΡΕΣΕΩΝ	271
 Βιβλιογραφία	 273

ΠΡΟΛΟΓΟΣ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Όταν την άνοιξη του 1989 βρέθηκα στο Πανεπιστήμιο του Αμβούργου, συνάδελφοι εκπαιδευτικοί και κλινικοί ψυχολόγοι μου επανέλαβαν πολλές φορές ότι είχα χάσει μια μεγάλη επιστημονική ευκαιρία: να πάρω μέρος σε ένα εντατικό σεμινάριο που είχε οργανώσει το Ινστιτούτο Συστημικών Μελετών (Institut für systemische Studien). Σ' αυτό, λίγο καιρό πριν είχε διδάξει ο γερμανικής καταγωγής καθηγητής των Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου του Wisconsin, Alex Molnar.

Ο ενθουσιασμός των συναδέλφων ήταν ολοφάνερος. Μιλούσαν για τον άρτιο τρόπο παρουσίασης, τη γλαφυρότητα των παραδειγμάτων, αλλά κυρίως επαινούσαν τις ίδιες τις μεθόδους που οδηγούσαν άμεσα στη ριζική αλλαγή του τρόπου σκέψης γύρω από τα προβλήματα που παρουσιάζουν τα παιδιά. Είναι αυτονόητο ότι θέλησα αμέσως να γνωρίσω τη δουλειά του κι έτσι αγόρασα το βιβλίο του στο αγγλικό πρωτότυπο –δεν είχε κυκλοφορήσει ακόμη η γερμανική έκδοση– και προμηθεύτηκα το υλικό του σεμιναρίου.

Πράγματι ενθουσιάστηκα! Ήταν αυτό που αναζητούσα: το «κάτι άλλο» που μου έλειπε όταν δίδασκα το μάθημά μου στο Πανεπιστήμιο Αθηνών «Εφαρμογές των Θεραπειών της Συμπεριφοράς» σχετικά με προβλήματα συμπεριφοράς στο σχολείο. Είχα συχνά την εντύπωση ότι κάτι έλειπε: το μήνυμα των νεοσυμπεριφοριστών για την αλληλεπίδραση μεταξύ συμπεριφοράς και περιβάλλοντος μου φαινόταν ότι δεν «περνούσε» καλά στους φοιτητές μου. Η απεγνωσμένη αναζήτηση της αιτίας –του ενόχου– ο μονοδρομικός τρόπος σκέψης αιτίου-αποτελέσματος, δυσκόλευε την ανάλυση της συμπεριφοράς. Αυτή η δυσκολία φαινόταν και στην κατανόηση της αρχής λειτουργίας του συστήματος, σύμφωνα με την οποία οποιαδήποτε αλλαγή γίνει σε ένα μέρος του συστήματος θα έχει επιπτώσεις τόσο στα άλλα μέρη του όσο και στο ίδιο το σύστημα.

Αμέσως μόλις γύρισα στην Ελλάδα, δημιούργησα μια ομάδα επεξεργασίας και προσαρμογής του υλικού των Α. Molnar και Β. Lindquist που αποτελούνταν από εκπαιδευτικούς και τελειόφοιτους του Τομέα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών: τις Ιφιγένεια Γεωργιάδου, Ντίνα Αϊδονά και Ντόνα Παπαστυλιανού, φιλόλογους· τη

Νατάσα Μαλτέζου, καθηγήτρια Αγγλικής Φιλολογίας και τις Βάσω Παπά, Ελένη Σοφινίδου, Εύα Γαλανάκη και Μαίρη Λιακοπούλου, τότε τελειοφοίτους του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής, Ψυχολογίας. Το υλικό της κοινής δουλειάς παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στο εαρινό εξάμηνο 1989-90, σε ένα σεμινάριο οικοσυστημικής προσέγγισης στο πλαίσιο του μαθήματός μου «Δυσκολίες Προσαρμογής στο Σχολείο και στην Οικογένεια», όπου οι πρώτοι μου συνεργάτες συμμετείχαν ενεργά στη διδασκαλία, αλλά κυρίως στα «παιχνίδια ρόλων». Ο εμπλουτισμός των παραδειγμάτων και των «παιχνιδιών ρόλων» συνεχίστηκε για άλλο ένα εξάμηνο και τον Ιούνιο του 1991 παρουσιάστηκε η δουλειά μας, με τη μορφή εργαστηρίου-workshop, στο 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα. Πολλοί εκπαιδευτικοί, που πήραν μέρος σ' αυτό, έδειξαν ζωηρό ενδιαφέρον και μας ζήτησαν να διδάξουμε τις τεχνικές αυτές στα σχολεία τους. Τότε αποφάσισα ότι έπρεπε να μεταφραστεί όλο το βιβλίο στα ελληνικά, ώστε να υπάρχει ολοκληρωμένη η δουλειά των Molnar και Lindquist, ενσωματώνοντας ένα μέρος από τις δικές μας προσαρμογές των παραδειγμάτων.

Το υλικό και τα παραδείγματα δουλεύτηκαν άλλα δυο εξάμηνα. Η ομάδα που μοιράστηκε μαζί μου τον κόπο και τις δυσκολίες προσαρμογής διαφοροποιήθηκε επίσης: μερικές συνεργάτιδες αποχώρησαν· η Ντόνα Παπαστυλιανού και η Κατερίνα Γκαρή –που εντάχθηκε αργότερα στην ομάδα– πήραν το διδακτορικό τους στον Τομέα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών· η Εύα Γαλανάκη και η Ελένη Σοφινίδου εκπονούν τη διδακτορική τους διατριβή με υποτροφία του ΙΚΥ στον ίδιο τομέα. Η Ντόνα Παπαστυλιανού ξαναγύρισε στην εκπαίδευση και εφαρμόζει στην καθημερινή πράξη ό,τι δουλέψαμε μαζί, ενώ η Κατερίνα Γκαρή, η Εύα Γαλανάκη και η Ελένη Σοφινίδου αποφοιτούν σε λίγους μήνες από το Μεταπτυχιακό Τμήμα Σχολικής Ψυχολογίας του Τομέα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών –του πρώτου στην Ελλάδα– και έτσι θα έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν ουσιαστικά στη διάδοση των οικοσυστημικών τεχνικών και του νέου αυτού τρόπου σκέψης.

Όπως ήδη κατάλαβε ο αναγνώστης, το βιβλίο που έχει στα χέρια του δεν είναι μια απλή μετάφραση. Η επεξεργασία του υλικού κράτησε τέσσερα χρόνια, «ζυμώθηκε» με την ελληνική πραγματικότητα και εμπλουτίστηκε με την καθημερινή εκπαιδευτική πράξη, τις εύστοχες παρατηρήσεις και το κέφι για ανανέωση από τους νέους φοιτητές και εκπαιδευτικούς αλλά και την πείρα της ώριμης επιστημονικής σκέψης.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω για μια ακόμα φορά τις ευχαριστίες μου στον εκδότη Παύλο Παπαχριστοφίλου, που περιβάλλει τις προσπάθειες για εμπλουτισμό της ελληνικής βιβλιογραφίας με αγάπη και πίστη. Οφείλω να ευχαριστήσω επίσης θερμά την κ. Χρύσα Ξενάκη για την άρτια επιμέλεια των κειμένων. Ελπίζω ότι και με αυτό το βιβλίο πλησιάζουμε ακόμη πιο κοντά στον στόχο μας για την όλο και μεγαλύτερη διάδοση της σύγχρονης επιστημονικής γνώσης στην Ελλάδα.

Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι

Απρίλιος 1993