

Protokół CWP: Zmiana nawyku — darmowy fragment

Protokół CWP — ustrukturyzowany scenariusz pracy dla psychologów i psychoterapeutów

MODUŁ 1

Przygotowanie

Ten protokół to ustrukturyzowany scenariusz pracy nad zmianą konkretnego, niechcianego nawyku, oparty na modelu pętli nawyku: wyzwacz, zachowanie, nagroda.

1.1 Kiedy stosować ten protokół

- klient chce zmienić konkretny, powtarzalny nawyk (np. nadmierne korzystanie z telefonu, podjadanie, nawykowe unikanie ćwiczeń)
- klient rozumie, że nawyk jest niekorzystny, ale automatyzm zachowania utrudnia zmianę
- celem jest zrozumienie mechanizmu podtrzymującego nawyk i wprowadzenie konkretnej, zaplanowanej alternatywy

1.2 Dla kogo

Dla osób dorosłych, które chcą zmienić konkretny, zidentyfikowany nawyk behawioralny, nie ogólną "siłę woli" czy motywację w oderwaniu od konkretnego zachowania.

1.3 Cel pracy

- precyzyjne zidentyfikowanie obecnego nawyku i jego pętli: wyzwacza, zachowania, nagrody
- zrozumienie funkcji, jaką nawyk pełni w życiu klienta
- wypracowanie alternatywnego zachowania dającego podobną nagrodę przy tym samym wyzwaczu
- opracowanie konkretnego planu wdrożenia i monitorowania zmiany

1.4 Przeciwwskazania i ograniczenia zastosowania

Ten protokół dotyczy nawyków behawioralnych o umiarkowanym nasileniu. Jeśli nawyk spełnia kryteria uzależnienia (utrata kontroli, kontynuacja mimo poważnych negatywnych konsekwencji, objawy odstawienia), warto rozważyć konsultację specjalistyczną w kierunku leczenia uzależnień, ponieważ ten protokół nie zastępuje takiego leczenia.

1.5 Przygotowanie specjalisty

- zapoznaj się z całą strukturą protokołu przed pierwszą sesją
- przygotuj karty pracy z modułu 6 (dziennik nawyku, karta wdrożenia)
- oceń, czy nawyk ma charakter uzależnienia wymagającego innego podejścia

1.6 Częste błędy przy pracy tym protokołem

Błąd	Dlaczego szkodzi	Co zrobić zamiast tego
Próba wyeliminowania nawyku bez zaplanowania alternatywy	Wyzwalacz i potrzeba nagrody pozostają, więc nawyk zwykle wraca	Moduł 3f i 4 wprowadzają konkretną alternatywę dającą podobną nagrodę
Ignorowanie funkcji, jaką nawyk pełni	Bez zrozumienia funkcji trudno o trwałą alternatywę	Moduł 3f bada funkcję przed zaproponowaniem zmiany
Próba zmiany zbyt wielu nawyków jednocześnie	Rozprasza uwagę i zasoby, zmniejszając szansę na trwałą zmianę	Skoncentruj pracę na jednym, dobrze zdefiniowanym nawyku
Pomijanie identyfikacji konkretnego wyzwacza	Bez jasnego wyzwacza trudno zaplanować, kiedy stosować alternatywę	Moduł 3b wprost identyfikuje konkretny wyzwacz
Zbyt ambitny plan wdrożenia na start	Wysokie wymagania zwiększają ryzyko niepowodzenia i zniechęcenia	Moduł 4 zaczyna od małych, wykonalnych kroków

1.7 Jak zbudowany jest ten protokół

Siedem modułów głównych, a po nich materiały uzupełniające: model teoretyczny pętli nawyku, profile nawyków, techniki wdrażania zmiany, winiety kliniczne, diagnoza różnicowa, sygnały ostrzegawcze, praca z bliskimi klienta, szablony dokumentacji, bank pytań i ćwiczeń, słowniczek oraz komplet kart pracy do wielokrotnego druku.

MODUŁ 2

Mapa problemu

Zanim zaczniemy pracę nad zmianą, trzeba dokładnie zidentyfikować konkretny nawyk i jego wpływ na życie klienta.

2.1 Pytania wstępne

Jaki konkretny nawyk chciałby/chciałaby Pan/Pani zmienić?

NOTATKI SPECJALISTY

Od jak dawna ten nawyk jest obecny w Pana/Pani życiu?

NOTATKI SPECJALISTY

2.2 Identyfikacja trudności

Jak często ten nawyk się pojawia?

NOTATKI SPECJALISTY

Jakie konsekwencje wynikają z tego nawyku w Pana/Pani życiu?

NOTATKI SPECJALISTY

Co Pan/Pani już próbował/a, żeby zmienić ten nawyk, i co z tego zadziało, a co nie?

NOTATKI SPECJALISTY

2.3 Kontekst

Czy ten nawyk pojawia się w konkretnych okolicznościach, czy w wielu różnych sytuacjach?

NOTATKI SPECJALISTY

Jak ważna jest dla Pana/Pani zmiana tego konkretnego nawyku, w skali 0-10?

NOTATKI SPECJALISTY

© Centrum Wiedzy Psychologicznej (CWP.edu.pl). Materiał chroniony prawem autorskim, do użytku własnego specjalisty. Nie kopiować i nie udostępniać osobom trzecim bez zgody.