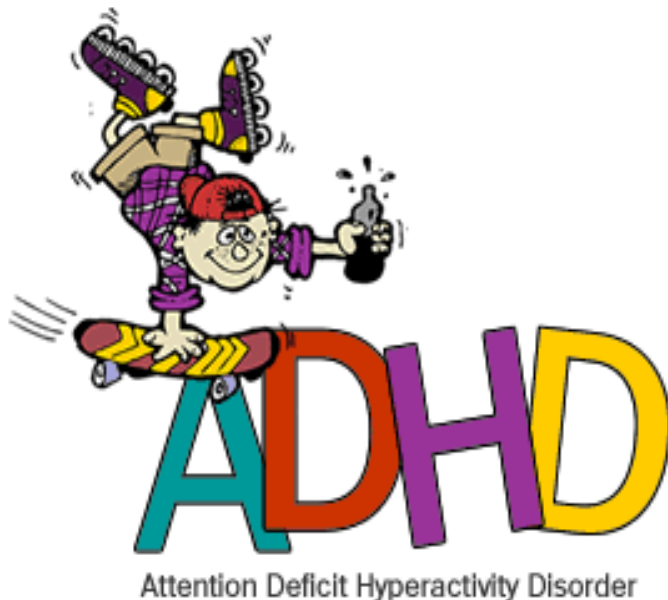


DEFICIT PAŽNJE/ HIPERAKTIVNI POREMEĆAJ (ADHD)



Vlatka Boričević Maršanić
HUBIKOT
2018

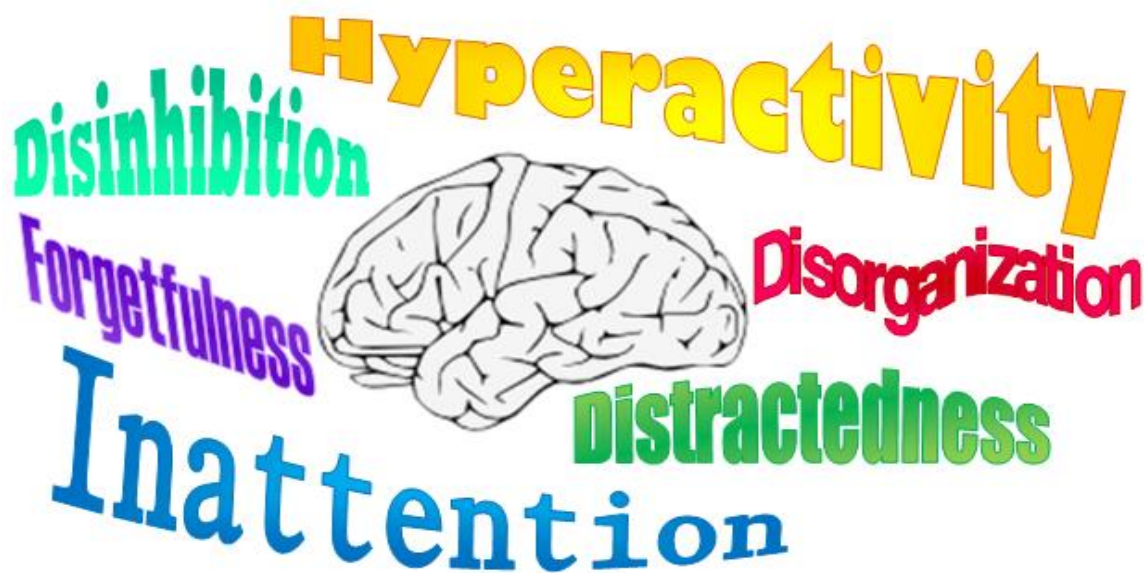
Hiperkinetski poremećaj ili ADHD

(attention deficit-hyperactivity disorder)

Neurorazvojni poremećaj nedostatka inhibicije ponašanja s izraženim simptomima

- Nepažnje i/ili
- Hiperaktivnosti/impulzivnosti

- Ne odgovaraju razvojnom stupnju djeteta
- Klinički značajno oštećenje socijalnog, akademskog ili radnog funkcioniranja



ADHD - DSM-IV dijagnostički kriteriji

A. Ili (1) ili (2)

(1) šest (ili više) od sljedećih simptoma **nepažnje** koji traju najmanje 6 mjeseci, i to do te mjere da su maladaptivni i nekonzistentni s razvojnim stupnjem:

Nepažnja:

- a) *ne posvećuju pažnju detaljima ili rade pogreške zbog nemara u školskom uratku, poslu ili drugim aktivnostima*
- b) *često imaju teškoća s održavanjem pažnje pri obavljanju zadaća ili u igri*
- c) *često se čini da ne slušaju i kad im se izravno obraća*
- d) *često ne prate upute i ne dovršavaju školski uradak, kućne poslove ili dužnosti na radnom mjestu (ne zbog prkosnog ponašanja ili nerazumijevanja uputa)*
- e) *često imaju teškoća s organiziranjem zadataka i aktivnosti*
- f) *često izbjegavaju, ne vole ili odbijaju zadatke koji zahtijevaju trajniji mentalni napor (kao što je školski ili domaći uradak)*
- g) *često gube stvari potrebne za ispunjavanje zadaća ili aktivnosti (npr. igračke, školski pribor, olovke, knjige ili alat)*
- h) *često ih ometaju vanjski podražaji*
- i) *često zaboravljaju dnevne aktivnosti*

ADHD - DSM-IV dijagnostički kriteriji

(2) šest (ili više) od sljedećih simptoma **hiperaktivnosti/impulzivnosti** koji traju najmanje 6 mjeseci, i to do te mjere da su maladaptivni i nekonzistentni s razvojnim stupnjem:

Hiperaktivnost

- a) *često tresu rukama ili nogama ili se vrpolje na stolici (sjedalu)*
- b) *ustaju sa stolice (sjedala) u razredu ili negdje drugdje gdje se očekuje da ostanu na mjestu*
- c) *često pretjerano trče ili se penju u situacijama u kojima je to neprikladno (kod adolescenata ili odraslih može biti ograničeno na subjektivni osjećaj nemira)*
- d) *često imaju teškoća ako se treba mirno i tiho igrati ili obavljati slobodne aktivnosti*
- e) *često su „u pogonu“ ili kao da ih „pokreće motor“*
- f) *često pretjerano pričaju*

Impulzivnost

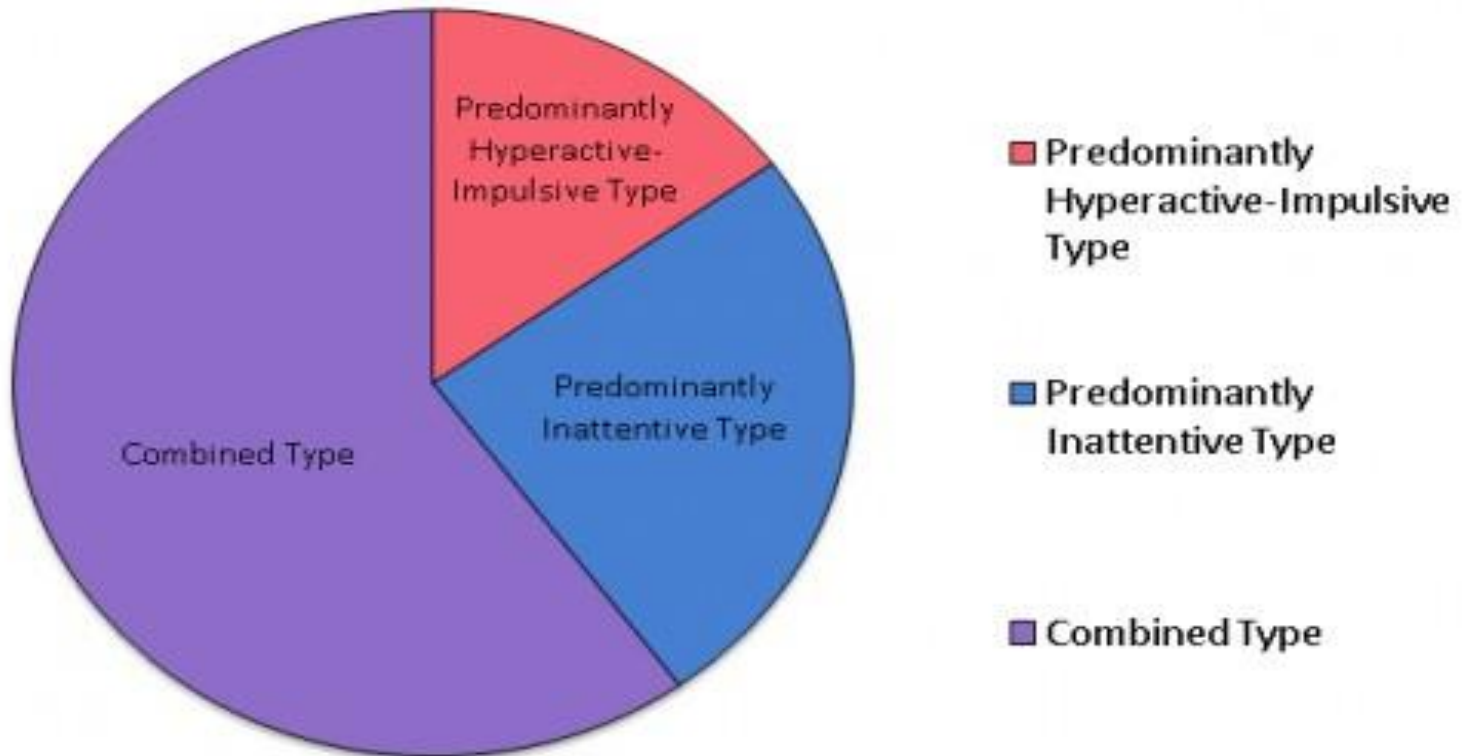
- a) *često „istrčavaju“ s odgovorima prije nego što je dovršeno pitanje*
- b) *često imaju teškoća s čekanjem reda*
- c) *često prekidaju ili ometaju druge (npr. upadaju u razgovor ili igru)*

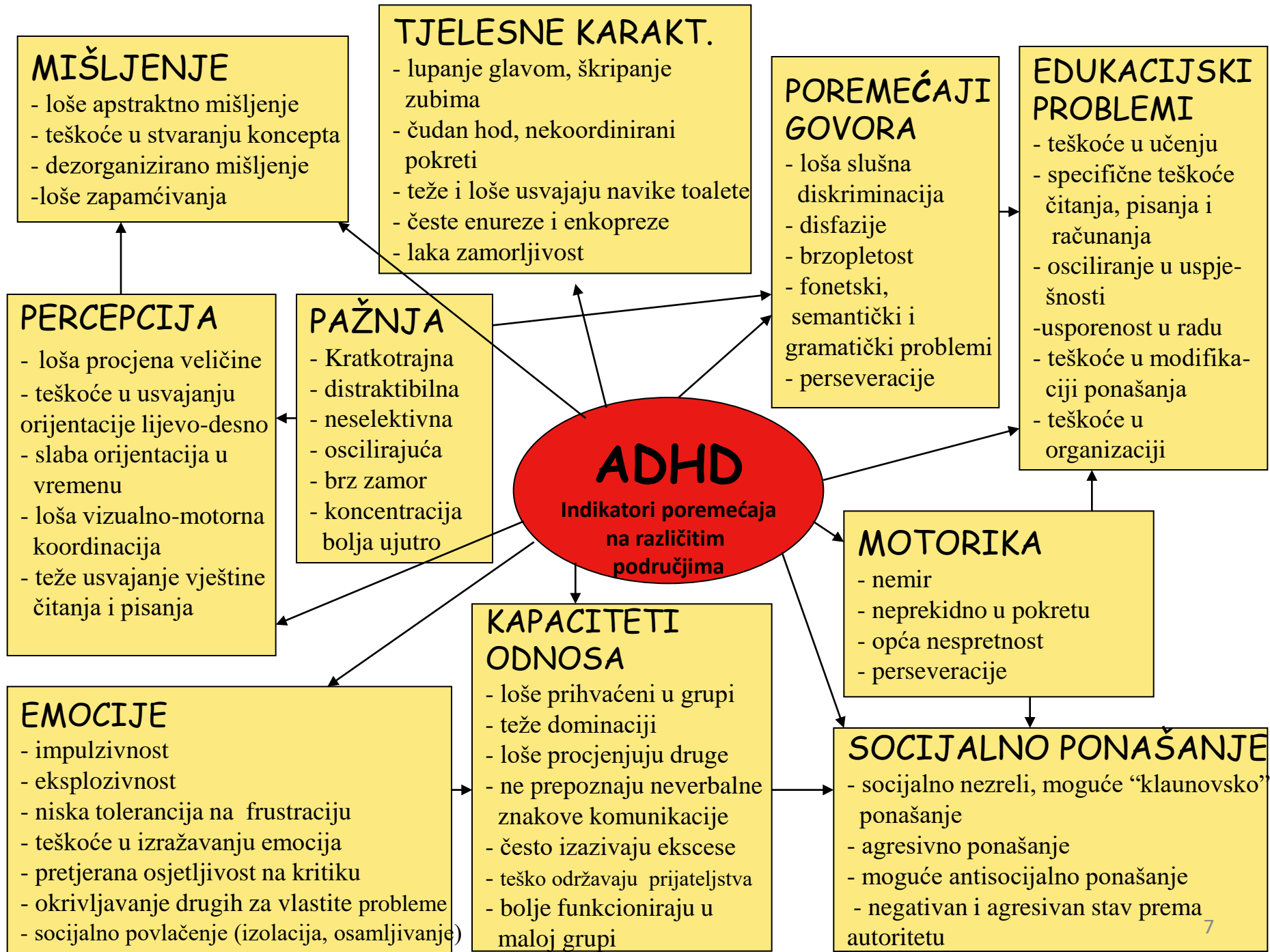
ADHD - DSM-IV dijagnostički kriteriji

- A. Neki simptomi hiperaktivnosti-impulzivnosti koji uzrokuju oštećenje postojali su prije 7.godine života
- B. Neko oštećenje kao posljedica simptoma ispoljava se u **dvije ili više sredina** (npr. kućnoj, školskoj ili radnoj)
- C. Moraju postojati jasni dokazi klinički značajnog **oštećenja socijalnog, akademskog ili radnog funkcioniranja**
- D. Smetnje se **ne javljaju isključivo u tijeku** Pervazivnog razvojnog poremećaja, Shizofrenije ili nekog drugog Psihotičnog poremećaja i nije bolje opisana kao neki drugi duševni poremećaj (npr. Poremećaj raspoloženja, Anksiozni poremećaj, Disocijativni poremećaj ili Poremećaj ličnosti)

Podtipovi ADHD

Approximate Prevalence Distribution of the Subtypes of ADHD





Etiologija ADHD

Biološki čimbenici (prenatalni, perinatalni, postnatalni)

- Genetika – poligenetski poremećaj
- Disfunkcija neurotransmiterskih sustava – DA, NA
- Strukturalne abnormalnosti mozga
- Prehrana, toksini

Hipodopaminergija u prefrontalnom korteksu

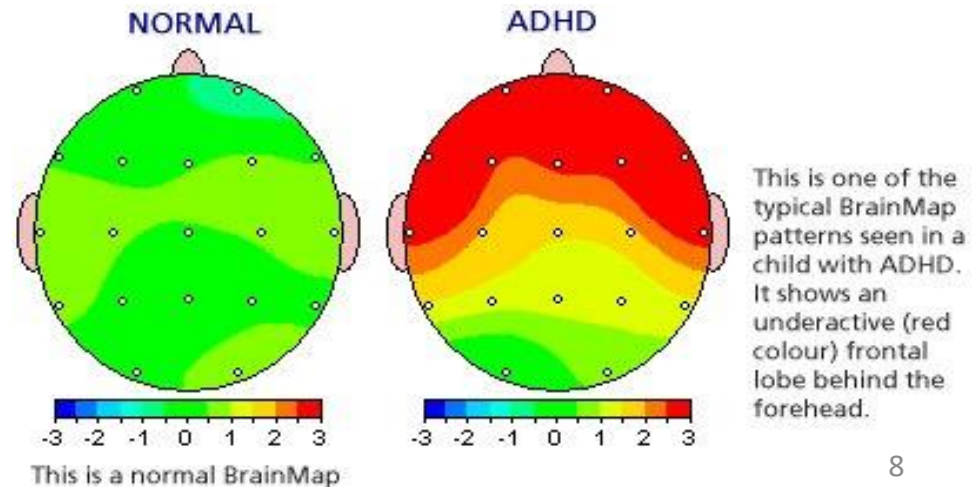
(ključan za planiranje, radnu memoriju, kognitivnu fleksibilnost, regulaciju emocija, pobuđenosti i motivacije te inhibicijsku kontrolu ponašanja)

Psihološki čimbenici

- Poremećaj izvršnih funkcija
- Nerazvijen unutrašnji govor

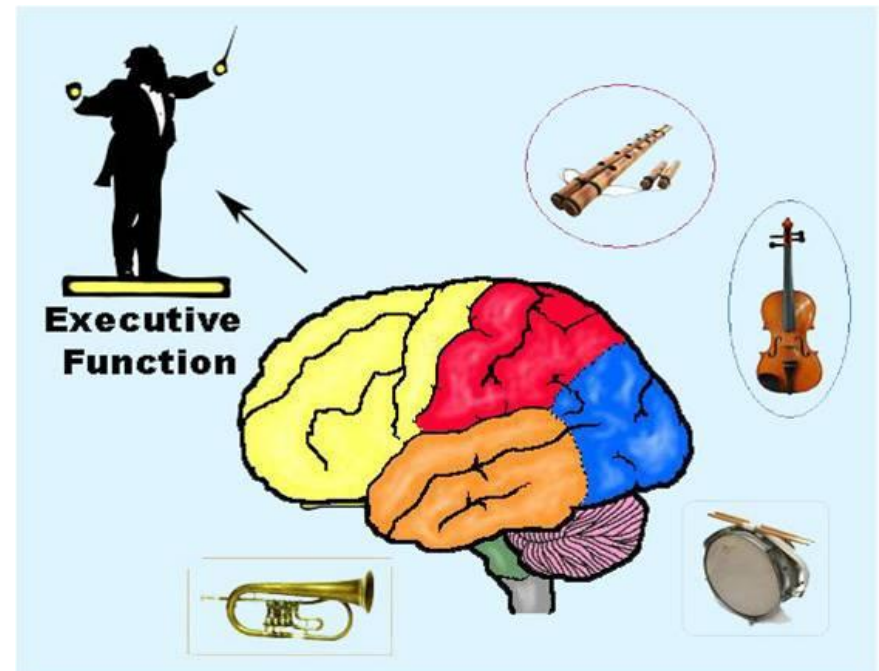
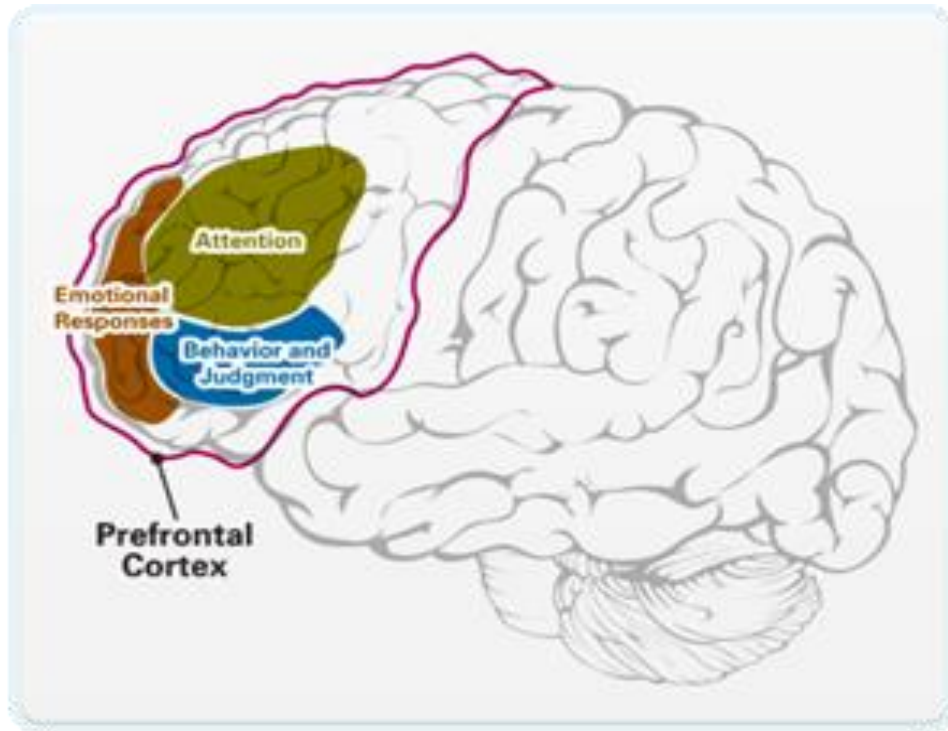
Socijalni i okolinski čimbenici

- Odgojni stilovi i obiteljsko funkcioniranje
- Prehrana
- Rane traume



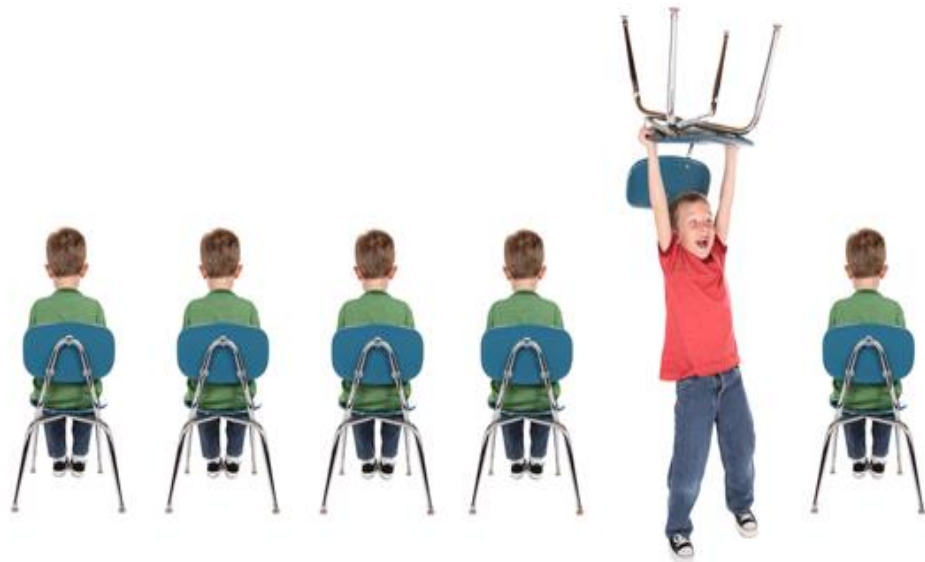
ADHD i prefrontalni korteks

prefrontalni korteks = “sjedište” izvršnih funkcija”



Epidemiologija ADHD

- 3-7% školske djece
- 4-5 x češći kod dječaka
- 15-20 % školske djece pokazuju određene simptome ADHD poremećaja
- Djevojčice su manje agresivne i hiperaktivne, imaju tendenciju veće nepažnje i, privlače manje pozornosti na sebe te se stoga češće događa da nisu dijagnosticirane i uključene u tretman



Razvoj ADHD

3 - 4 godine

hiperaktivnost i
impulzivnost (problemi
sa nedovoljnom
inhibicijom)



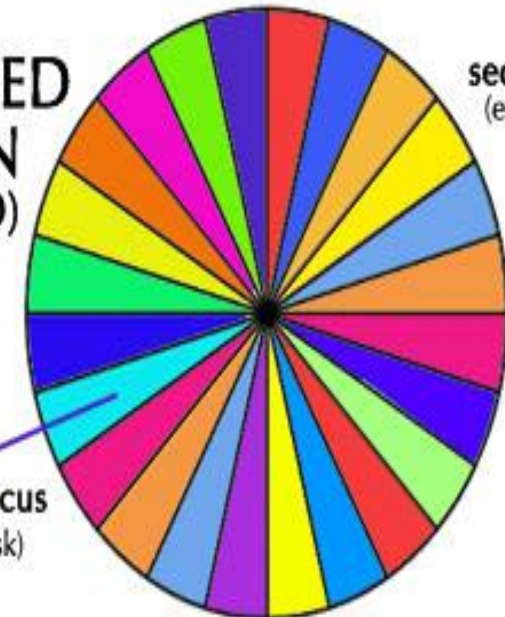
5 – 7 godina

problemi vezani uz
nepažnju uočavaju se
najčešće kasnije ulaskom u
formalni sustav obrazovanja
– strukturirane situacije i
zadaci



**AFFECTED
BRAIN
(ADD, ADHD)**

primary focus
(current task)



secondary focus
(everything else:
things to do,
background noise,
concurrent tasks)

ADHD – adolescencija i odrasli (30-45%)

The Changing Face of ADHD

Childhood	→	Adulthood
Hyperactivity (can't sit still, always "on the go," climbs or runs at inappropriate times)	May Become	Restlessness (can't stay focused on one thing; fidgety, impatient)
Physical Impulsivity (doing things that result in a lot of injuries; problems waiting one's turn)	May Become	Verbal Impulsivity (saying the "wrong thing" or speaking out of turn; interrupting others excessively)
Inattention (problems paying attention in class or completing school work)	Often Remains	Inattention (difficulty concentrating at work; problems finishing tasks)

- motorički simptomi hiperaktivnost i impulzivnost imaju tendenciju smanjenja
- zaostaje unutarnji nemir, reagiranje bez razmišljanja i naglo, nestrpljivost
- nepažnja i nedostatak organizacije ostaju nepromijenjeni
- sniženo samopoštovanje
- poteškoće u školi i u odnosu s drugima
- zlouporaba sredstava ovisnosti
- poremećaj ponašanja

ADHD – Razvojne promjene

kao bebe:

- «teški»
- malo spavaju
- nemaju ustaljeni ritam

u vrtiću:

- hiperaktivnost
- deficit pažnje
- smanjena tolerancija na frustraciju
- česte promjene raspoloženja
- neustaljeni ritam
- agresija prema drugoj djeci
- nemaju osjećaj za opasnost
- oblici kažnjavanja koji inače pomažu, kod njih nemaju nikakvog efekta
- velik broj djece koja pokazuju pretjeranu aktivnost nikada ne razviju potpuno simptomatologiju ADHD-u

u osnovnoj školi

- ne završavaju zadatke, igre
- simptomi se održavaju i postaju sve primjetniji
- počinje kritiziranje od roditelja/učitelja, vršnjaka
- mnogi imaju slab školski uspjeh
- ponašajne i akademske teškoće dovode do razvoja loše slike o sebi i problema u odnosu s vršnjacima
- može se razvijati depresija

ADHD – Razvojne promjene

adolescencija

- kod **20%** djece sa sazrijevanjem simptomi se povuku – u adolescenciji dobro funkcioniraju
- najteže razdoblje za mnogu djecu
- smanjuje se razina aktivacije i deficiti pažnje
- ostaju edukacijske i socijalne poteškoće
- depresija, anksioznost
- adolescenti su rizični za razvoj antisocijalnih ponašanja, ali nemaju povećan rizik za razvoj nekih drugih poremećaja
- rizična ponašanja, zloupotreba psihoaktivnih sredstava

odrasla dob

- problemi na poslu, u vezama
- teškoće s vršnjacima
- loša slika o sebi
- problemi s slijeđenjem uputa
- pamćenje i koncentracija
- neka djeca su rizična za razvoj kriminalnog ponašanja u odrasloj dobi, što je povezano s razvojem poremećaja ophođenja u adolescenciji
- većini uvijek ostanu akademske teškoće

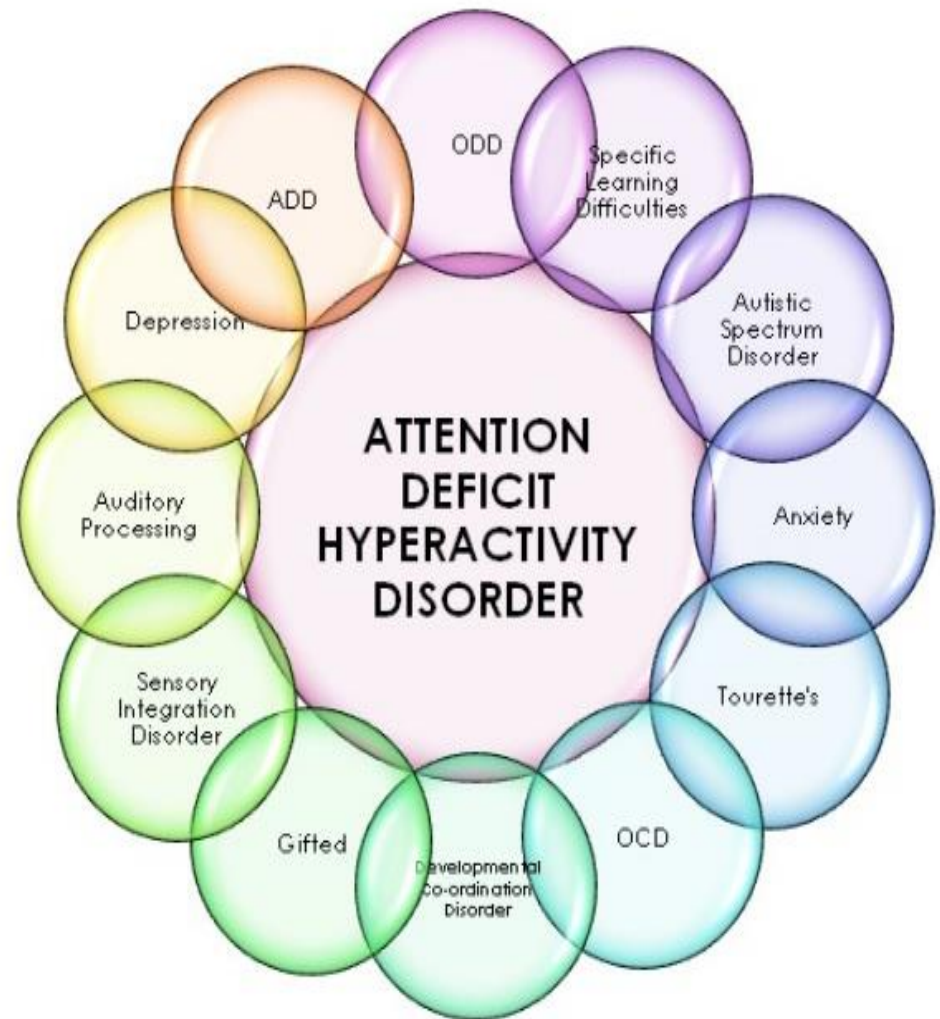
Dijagnostika ADHD

- Multidisciplinarni pristup** – pregled i obrada psihijatra, psihologa, logopeda, neurologa, EEG + dodatna obrada: laboratorij, EEG-NNN, VEP, MR mozga, ispitivanje vida, sluha...
- **Psihijatar:** detaljna anamneza (obiteljska i osobna), funkcioniranje u školi, intervju s roditeljima, intervju s djetetom, dg. prema kriterija MKB-10 i DSM-V.
 - **Psiholog:**
 - *Test za deficit pažnje/hiperaktivni poremećaj* - mjera izraženosti simptoma teškoća pažnje, hiperaktivnosti i impulzivnosti; procjena stručnjaka, roditelja/skrbnika
 - *Wechslerov test inteligencije djece*
 - *Bender vizualno-motorički test*
 - *Reyov test složenog lika*
 - projektivni testove ličnosti poput *Crteža čovjeka* i *Wartegg test crteža*
 - **Neurolog:** Pregled i EEG (s ciljem što ranije detekcije neuroloških disfunkcija)
 - **Logoped:** pregled i obrada (kod manje djece se procjenjuje senzomotorička integracija).

ADHD – diferencijalna dijagnostika

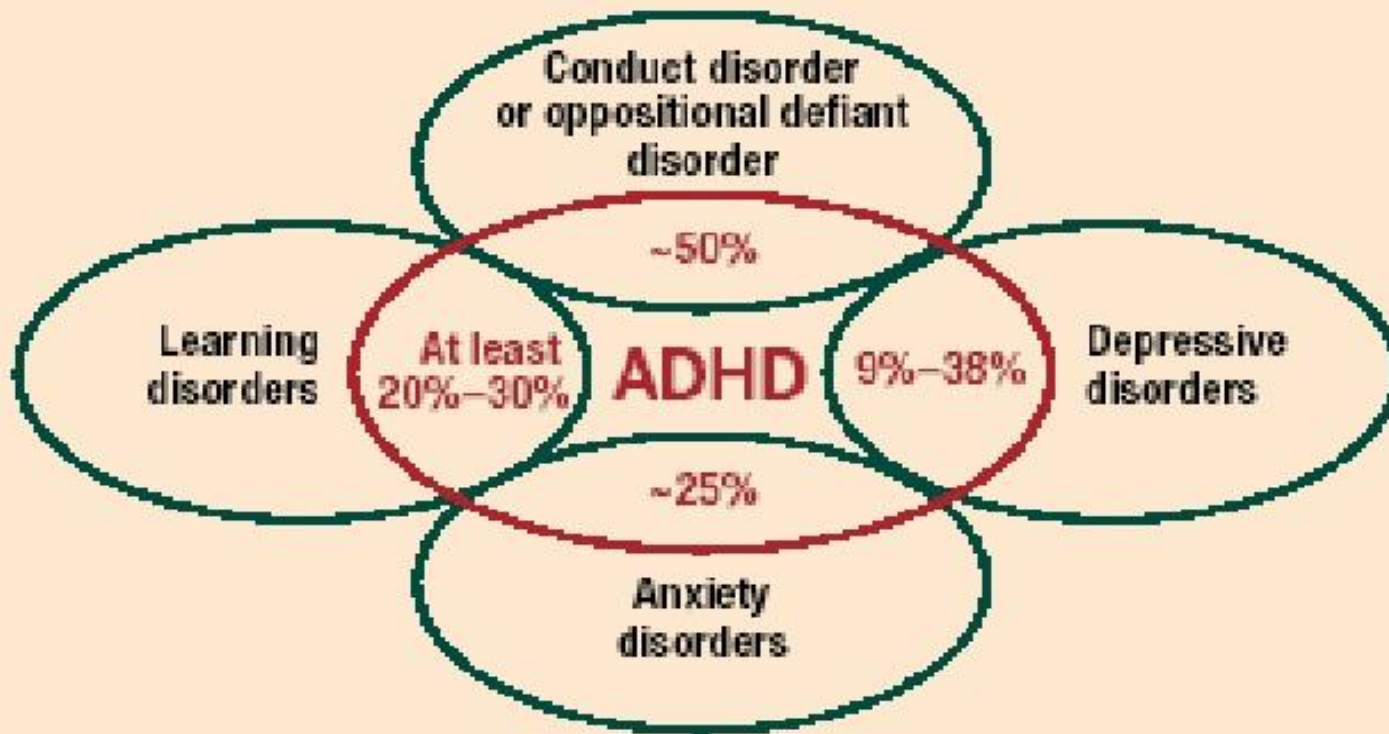
ADHD je potrebno razlikovati od drugih psihičkih poremećaja:

- anksiozni poremećaji
- depresija
- bipolarni poremećaj
- Prkosljivost
- poremećaj ponašanja
- zlostavljana djeca
- Teškoće učenja



ADHD i komorbiditet (40-80%)

Prevalence of common comorbid psychiatric diagnoses in children with ADHD



Comorbid conditions, especially conduct disorder or oppositional defiant disorder, are common in children with ADHD.

ADHD - Deficiti

- nedostatan razvoj unutarnjeg govora
- otežana samoregulacija
- oslabljena radna memorija
- nedostatna samokontrola
- nedostatna rekonstitucija (analiza i sinteza ponašanja)

ADHD - posljedice

- teškoće svladavanja školskog gradiva (ADHD, poremećaji učenja)
- teškoće socijalizacije
 - s vršnjacima - stvaranje i održavanje prijateljstava, nepopularni u društvu
 - s odraslima često su socijalno nedovoljno inhibirani, nedostatak opreza i rezerviranosti, teškoće u odnosu s članovima obitelji
- Problemi u obiteljskom funkcioniranju - češći konflikti, razvodi, zlostavljanje djece...
- česte su ozljede, padovi, nesreće
- nisko samopoštovanje
- sekundarni psihički poremećaji – komorbiditet – prkosljivost, poremećaj ponašanja, anksiozni poremećaji, depresija, ovisnosti

Liječenje ADHD

1. Psihoterapija
2. Psihofarmaci

- **Multidisciplinarni pristup**
- **Individualizirani pristup**

Najbolji rezultati
Kombinirani tretman

**KB INTERVENCIJE S
DJETETOM**

+

**KB TERAPIJA S
RODITELJIMA**

+

**KONTROLIRANA
UPOTREBA
FARMAKOTERAPIJE**

1. Ambulantno
2. Dnevna bolnica
3. Bolnički odjel

Psihofarmakoterapija ADHD

u kombinaciji s psihoterapijom

Odobreni za liječenje ADHD (učinkovitost 80%)

- **Stimulansi** - dugodjelujući derivati metilfenidata (Concerta) - DA
- **Nestimulansi** - atomoksetin (Strattera) - anksioznost i tikovi - NA

Ostali psihofarmaci

- Antipsihotici - risperidon za suzbijanje nemira, agresivnosti, utjecaj na pažnju, minimalni utjecaj na kognitivne funkcije
- Antidepresivi – SSRI - dobra učinkovitost kod komorbiditeta ADHD i anksioznosti, depresija, tikovi, opozicionalno ponašanje itd.

Rijetko

- Anksiolitici - benzodiazepini !!!
oprez zbog mogućnosti paradoksalne agitacije



Bihevioralni i kognitivni tretmani ADHD

- racionala -

- Pravilnim i konzistentnim potkrepljivanjem ponašanja (*bih.tehnike*) djeca **bi mogla** naučiti upravljati svojim ponašanjem i razvila bi intrinzičnu motivaciju za dovršenje zadataka
- Učenjem problem-solvinga, verbalnih samoinstrukcija i tehnika nošenja s neuspjehom (*kogn.tehnike*) **generalizirale bi se** posljedice potkrepljivanja

Kognitivno- biheviorna terapija ADHD

INTERVENCIJE	ZNAČAJKE	USPJEŠNOST
DIREKTNO UPRAVLJANJE POSLJEDICAMA	vrlo individualiziran program u pomno planiranim i zatvorenim uvjetima (ljetni kamp, specijalna edukacija...)	uspješno samo u tim uvjetima; upitna generabilnost efekata
KLINIČKA BIHEVIORALNA TERAPIJA	ekspert podučava roditelje i nastavnike biheviornim tehnikama s ciljem strukturiranja djetetove svakodnevne okoline	manja uspješnost od 1; također problem generalizacije
KOGNITIVNO- BIHEVIORALNE INTERVENCIJE	direktno s djetetom, individualno ili u malim grupama (trening samoinstrukcija, problem- solvinga, samopotkrepljivanja te nošenja s neuspjehom)	donekle uspješno na nekliničkom uzorku
TRENING SOCIJALNIH VJEŠTINA	u malim grupama (diskutiranje o relevantnim vještinama, vježbanje vještina, nagrađivanje uspješne primjene)	pokazuje dobre rezultate

KB terapija s roditeljima

učenje tehnika za kontrolu djetetova ponašanja na principu nagrađivanja i kažnjavanja

- Psihoedukacija – informacije o poremećaju
- Postavljanje pravila i granica – jasno izraziti što se od djeteta očekuje i unaprijed dogovoriti posljedice

Strukturiranje dana

- Planiranje aktivnosti
- Stupnjeviti zadaci
- Roditeljska pažnja – pozitivni obrasci djetetovog ponašanja
- Potkrepljenje pozitivnog ponašanja – pohvala i dr.
- Uspostava žetoniranja kod kuće
- time-out ili oduzimanje privilegija
- poboljšanje ponašanja u školi preko kuće
- rad na budućim neposlušnostima i sl.

KB TERAPIJA S RODITELJIMA - Žetoniranje

HOME POKER CHIP PROGRAM

za djecu 4-7 god

1. kupiti plastične žetone
2. obasniti djetetu što će se raditi
3. napraviti kasicu za čuvanje žetona
4. napraviti listu privilegija i nagrada
5. napraviti listu poslova i zadataka
6. za svaki posao odrediti koliko žetona on vrijedi
7. zbrojiti koliko žetona dnevno dijete može zaraditi ako napravi sve poslove
8. reći djetetu da može zaraditi i dodatne (bonus) žetone
9. naglasiti djetetu da žetone može zaraditi samo ako poslove obavi nakon prvog zahtjeva
10. paziti da se žetoni daju samo za prikladna ponašanja

HOME POINT SYSTEM

za djecu 7+

1. tablica za bodovanje od 5 kolona
DATUM – PONAŠANJE – PRILJEV – ODLJEV – STANJE
2. djetetu objasniti što će se raditi i zašto
3. lista privilegija i nagrada koje želi zaraditi s žetonima
4. list poslova za svaki dan
5. ista bodovanja svakog posla
6. zbrojiti koliko bodova dnevno dijete može zaraditi ako napravi sve poslove
7. odrediti koliko bodova «košta» svaka privilegija ili nagrada
8. Pravednost i dosljednost
9. nikako ne oduzimati bodove za loša ponašanja
10. boduju se samo poslovi koje dijete obavi nakon 1. zahtjeva
11. u bilježnicu piše samo roditelj

ADHD - KB intervencije s djetetom

- Psihoedukacija djeteta
- trening unutarnjeg govora
- samomotrenje vlastitog ponašanja i posljedica ponašanja
- samoevaluacija i samopotkrepljivanje
- trening rješavanja problema (učenje prepoznavanja problema i pronalaska rješenja)
- trening rješavanja socijalnih problema
- modeliranje itd.

KB INTERVENCIJE S DJETETOM

1. TRENING UNUTARNJEG GOVORA

- **cilj:** naučiti dijete unutarnjem govoru koji bi se internalizirao i koji bi kasnije vodio njegovo ponašanje
- intervencija je usmjerena na regulaciju impulzivnosti i nepažnje kod djece sa slabom kontrolom
- **problem:** učinci uočljivi u kliničkim uvjetima, teže u učionici
- bez potkrepljenja ova tehnika nije pretjerano korisna jer se ishodi vrlo teško i slabo generaliziraju

- ***Kako?***

1. terapeut predstavlja model čije ponašanje dijete promatra. Rješava glasno neki zadatak govoreći samoupute
2. dijete obavlja neki zadatak uz verbalno vođenje od strane terapeuta
3. dijete izvodi zadatak tako da samo sebi daje upute govoreći na glas
4. dijete obavlja zadatak šapćući
5. dijete obavlja zadatak dajući si upute unutrašnjim govorom

KB INTERVENCIJE S DJETETOM

2. SAMOMOTRENJE (self-monitoring)

- **CILJ:** Biti svjestan vlastitog ponašanja i posljedica svog ponašanja
- ADHD - slabiju svjesnost i uvid u vlastito ponašanje i posljedice
- naučiti djecu da promatraju svoje ponašanje - prvi korak u razvoju samokontrole
- koristi se za prorjeđivanje problematičnih ponašanja - djeca postaju svjesna čestine nekog ponašanja što može dovesti do povećane *samoregulacije* (*agresija, zaboravljanje zadaće, prekomjerno jedenje, ometanje nastave...*)
- korisna čak i kad nema dodatnog potkrepljivanja napretka djeteta, brzo dovodi do promjene ponašanja
- tehnika osobito korisna u razredima

Kako?

- ***Dnevnik problem ponašanja:***
- djeca promatraju neka svoja ponašanja i objektivno bilježe njihovu pojavu
- to rade bez da nekoga o tome obavještavaju, ali uz pomoć nekog vanjskog signalnog mehanizma (npr. Kada im zazvoni alarm na mobu ili ih netko upozori na ponašanje)
- Dnevnik se analizira na seansi

KB INTERVENCIJE S DJETETOM

3. SAMOEVALUACIJA (self-evaluation) i SAMOPOTKREPLJENJE (self-reinforcement)

- djeca s ADHD-om ne procjenjuju ishode vlastitih ponašanja i ne provjeravaju kvalitetu obavljenog posla - rjeđe procjenjuju uspješnost obavljenog zadatka
- **CILJ:** uradci i socijalna ponašanja mogu se poboljšati učeći djecu kako da pažljivo procjenjuju svoja ponašanja i nagrade sami sebe kad dosegnu određene standarde
- samoregulacijski postupci pokazali su se uspješnima u stvaranju, održavanju i generaliziranju promjena u ponašanju

AKTIVNOSTI:

- usporediti kvalitetu vlastitog uratka i ponašanja s poznatim kriterijima
- obrazložiti vlastitu ocjenu
- prepoznati moguće nagrade za sebe
- nagraditi sebe za kvalitetno funkcioniranje

KB INTERVENCIJE S DJETETOM

4. **TRENING RJEŠAVANJA PROBLEMA** (Problem solving)

- djeca s ADHD-om ne razumiju i ne uzimaju u obzir alternativna rješenja problema
- **posljedica njihove slabe kontrole impulsa** – često biraju pogrešna rješenja
- vodi ih se kroz niz kognitivnih koraka prije davanja odgovora u problemskoj situaciji
- za vrijeme treninga često se koriste **tehnike igranja uloga i modeliranja**

Cilj: prepoznati problem i pronaći najbolje rješenje

Problem: djeca nauče vještine rješavanja problema, ali ih ne upotrebljavaju u svakodnevnim situacijama

Kako?

1. Definiranje problema i cilja (želje)
2. Predlaganje različitih rješenja
3. Traženje argumenata za i protiv svakog rješenja
4. Ponderiranje važnosti svakog argumenta (*na skali od npr. 1-10*)
5. Odabir rješenja koje ima više dobrih, a a manje loših strana (*zbroj bodova*)
6. Osvrt na ishode odabranog rješenja

KB INTERVENCIJE S DJETETOM

5. TRENING RJEŠAVANJA SOCIJALNIH PROBLEMA

- **CILJ:** prepoznati, razumjeti i riješiti probleme u međuljudskim odnosima

Aktivnosti:

- Uvježbavanje rješavanja međuljudskih problema
 - u stvarnim
 - u zamišljenim situacijama
- Trenirati prepoznavanje emoc. stanja
 - Postavljanje pitanja o problemskoj situaciji
 - Fotografije
 - Pantomima
 - Koncept povezanosti misli-osjećaji-ponašanje

KB INTERVENCIJE S DJETETOM

6. MODELIRANJE

- *Sva djeca usvajaju ponašanja i na temelju promatranja drugih.*
- **Cilj:** poznavati efikasnije metode za rješavanje problema

Tehnika ima dva oblika:

- **1) Kognitivno modeliranje:** terapeut razmišlja na glas kada god se suočava sa problemom ili situacijom koja mu omogućava da modelira relevantne misli za dijete
- **2) Bihevioralno modeliranje:** dijete promatra ponašanje modela koji obavlja traženo ponašanje i postepeno se ohrabruje da samo izvrši to ponašanje

Načini upotrebe modela:

- promatranje drugog djeteta u stvarnoj situaciji
- gledanje ponašanja modela na filmu
- promatranje modela u kliničkoj situaciji (terapeut)
- Osobito je korisno promatranje modela koji pokazuje teškoće, nesigurnost i način savladavanja problema (model koji nema problema može izgledati nedostižnim).

KB INTERVENCIJE S DJETETOM

7. IGRANJE ULOGA

- Najčešće se koristi u otklanjanju sukoba s vršnjacima, braćom i članovima obitelji
- **Cilj:** razumjeti stanovište i interes drugih osoba u nekoj socijalnoj problemnoj situaciji

Vještine koje treba razviti:

- promatrati ponašanje i slušati izjave druge osobe, te razmišljati o njima kako bi se razumjeli osjećaji i želje druge osobe
- uočiti svoje ponašanje (*promatrati ga i razmišljati o njemu*)
- uočiti posljedice vlastitog ponašanja (na njega samoga i na drugu osobu)
- birati asertivna ponašanja za rješavanje konflikata

Aktivnosti:

- Terapeut glumi klijenta, a klijent drugo dijete u sukobu (*dijete dobiva model efikasnijeg rješavanja sukoba*)
- Zamijene uloge (*dijete uvježbava efikasnije ponašanje*)

ADHD – Ostale biheviornalne tehnike

Funkcionalna analiza ponašanja

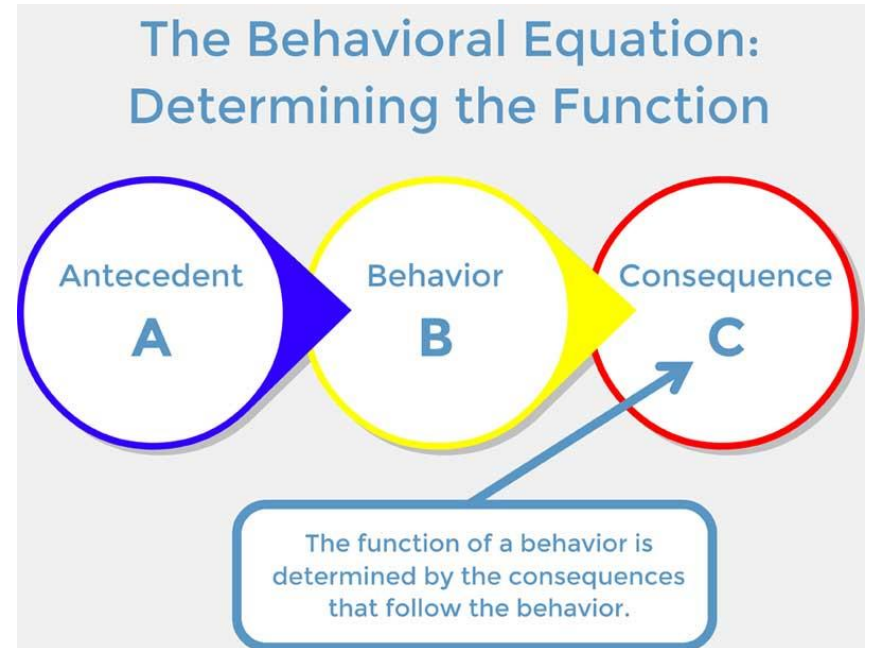
- Triger situacije
- Loše ponašanje
- Posljedice - Prednosti i nedostaci lju tnje

Tehnike relaksacije

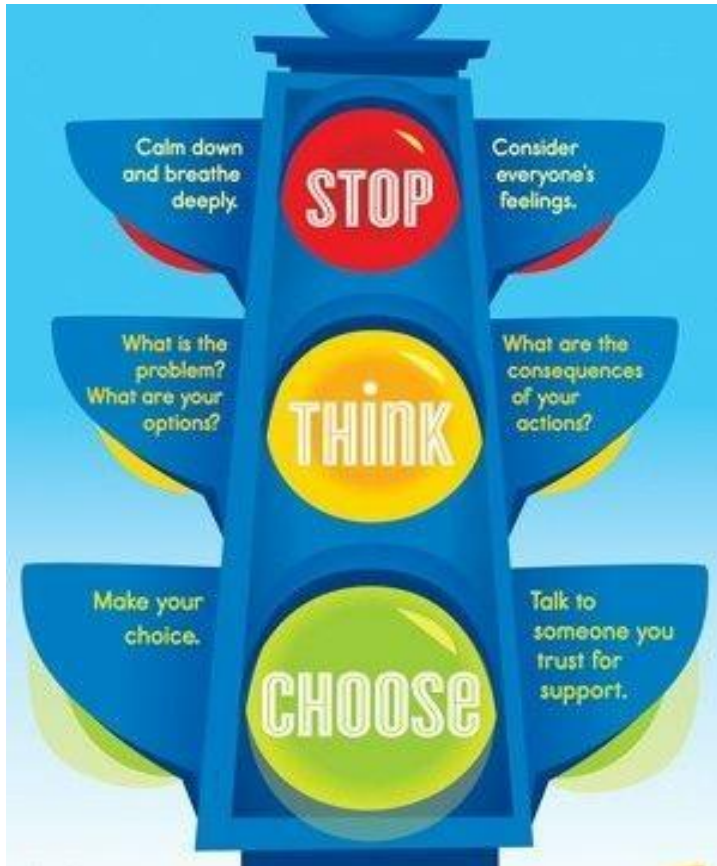
- abdominalno disanje (puhanje balona)
- U imaginaciji

Trijada samokontrolne – STOP, disanje, ugodna scena

„Turtle“ tehnika – za postizanje samokontrolne – “glume” da su kornjače, uvuku glavu, ruke i noge u oklop



Tehnika semafora



- **STOP ili STANI** - kada prepoznaš da ćeš „eksplodirati“ od ljutnje, zamisli crveno svjetlo na semaforu. STANI tj. zaustavi se, kao u prometu. Sve što trebaš napraviti jest ne reći ili napraviti ono što si namjeravao i zaustaviti se pred crvenim svjetlom STOP.
- **ČEKAJ ILI PAUZA!** - prilika da se smiriš, razmisliš te nađeš bolji odgovor na situaciju koja te razbjesnila. Umiri se tehnikama relaksacije koje si ranije svladao/la (duboko disanje, distrakcija - odbrojavaj do 10, relaksacija u imaginaciji, kratka PMR). Potom RAZMISLI! Postavi si pitanja „Koje su posljedice mojih starih reakcija?“ „Što još mogu napraviti?“.
- **KRENI!** Pripremi se za pokret, odaberi reakciju koja ti se u tom trenutku čini najbolja za tebe i za druge oko tebe . Važno je da si se prije kretanja zaustavio/la, smirio/la i razmislio/la. To je znak da se upalilo zeleno svjetlo, i da možeš krenuti. KRENI!

ADHD – Ostale biheviornalne tehnike

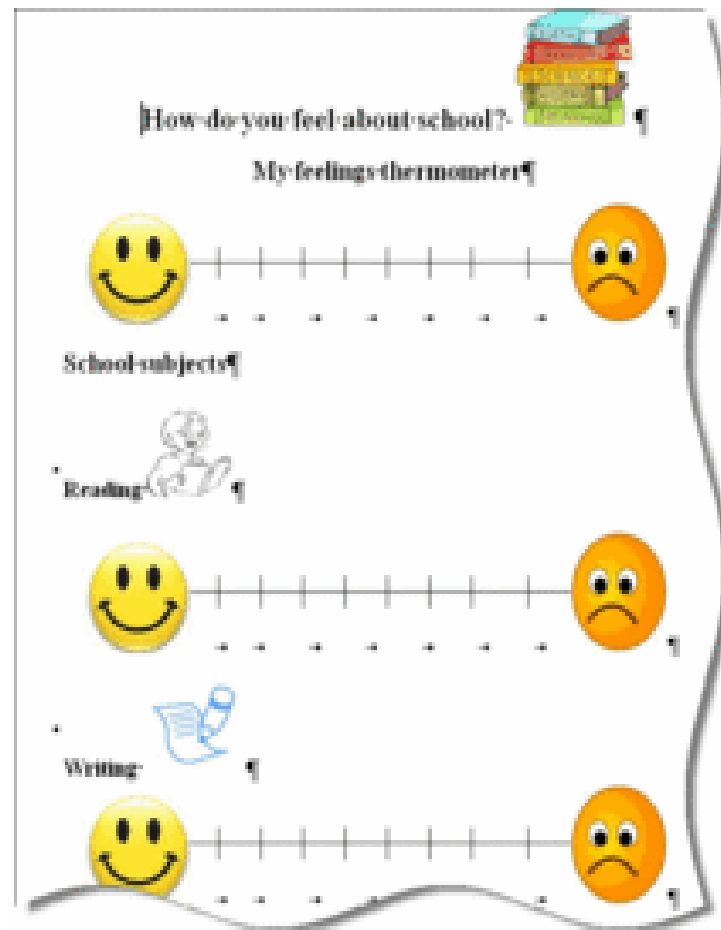
Nagrade - Potkrepljivanje pozitivnog ponašanja – kada ne reagira agresivno, kada pristane raditi nešto što se traži

- Socijalno – pohvala
- Materijalno – smješci (3 ili 5), naljepnica, keks, bombon, čokoladica, žetoni

Planiranje aktivnosti – radi nešto u čemu je dobro (uči sestru crtati)

Imaginativne tehnike (unutarnje kondicioniranje)

- Unutarnje modeliranje - zamišlja željeno ponašanje i jasno ga opisuje (uči sestru crtati, kuhati)
- U seansi s terapeutom
- Kod kuće s roditeljem



ADHD – Ostale kognitivne tehnike



Psihoedukacija

- usvajanje KB modela

Identifikacija osjećaja

- rani znakovi ljutnje
- moj termometar ljutnje

Biblioterapija - tekst i crteži, čitanje priče na seansi i kod kuće

- Priča o zeki (modelu) koji se ljuti (osjećaj, što mu se događa u tijelu, što misli, što radi) i što on radi da smanji ljutnju
- Priča o Emi kad se ljuti – dijete samo crta svoju priču o svojoj ljutnji i tehnikama za kontrolu

Samokontrola + potkrepljivanje

- STOP
- Relaksacija – abdominalno disanje (trbuh kao balon)
- Distrakcija – trbuh, tijelo ili ugodna scena
- Nagrada
- Pozitivne samoizjave (niže navedeno)

Pozitivne samoizjave

- Najprije primjeri u onom u čemu je dobra – crtanje, igra, pomaže mami – što si tada govori? - **Ja sam hrabra, ja sam super, ja ovo mogu učiniti, uspjela sam**
- Primjena **kada se uspije kontrolirati** da nije agresivna³⁷

Feelings

When I am happy, I show it by...



When I am sad, I show it by...



When I am angry or frustrated, I show it b



When I am scared or worried, I show it by...



How do they feel?

Write the sentences by using the Word Bank

Happy	Angry	Thirsty	Tired	Hot
Funny	Hungry	Funny	Serious	Surprised
Scared	Sad	Cold		











		
He is		She is
		
		They
		
		

iSLCollective.com

© www.kids-pages.com

Feelings - Fill in the missing vowels

Fill in the missing vowels for each of the following words:

 h_ppy	 s_d
 _ngry	 w_rr__d
 sl__py	 t_r_d
 h_ngrly	 th_rsty
 s_ck	 _m_s_d

Feelings Thermometer

created by Amanda Gray
www.kids2thelibrary.com.au
www.brainbuddies.blogspot.com



Time to relax
Take a deep breath
Or go to your time out space



Count to ten and try again

You are staying cool...
Well done!

ANGRY!

Directions: Draw what your body feels like when you are angry. Then, think of 2 things that make you feel this way and 3 things you can do to feel better!

My triggers:

1. _____

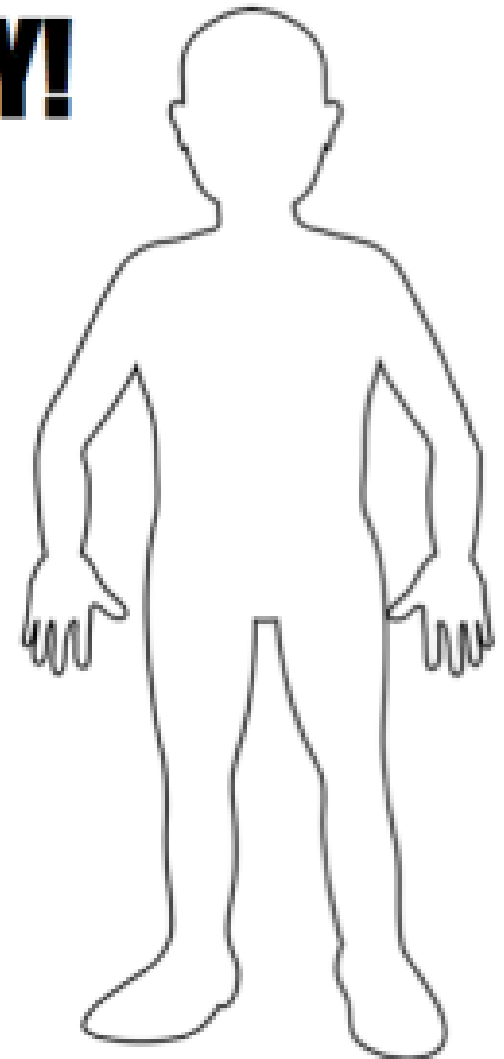
2. _____

I can feel better by:

1. _____

2. _____

3. _____



5

I can't stand this and ready to explode.

I want to hit someone, something, or throw something. I need an adult to help me go to a safe place so I can calm down.



4

I am getting too angry.

My brain isn't working clearly. I might say or do something I will be sorry for later. I need to go to my safe place to calm down.



3

I am getting really irritated.

I need to walk away from a bad situation. I will tell my teacher that I need a break.



2

I am doing OK.

I'm not pleased, but I'm not upset. I can stay where I am and keep working. I can control my anger by myself.



1

I am doing great.

I feel good about myself and about what is going on around me.



Anger Rules

It is o.k. to be angry but...



*Don't hurt others



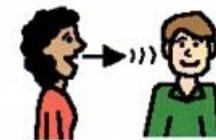
*Don't hurt yourself



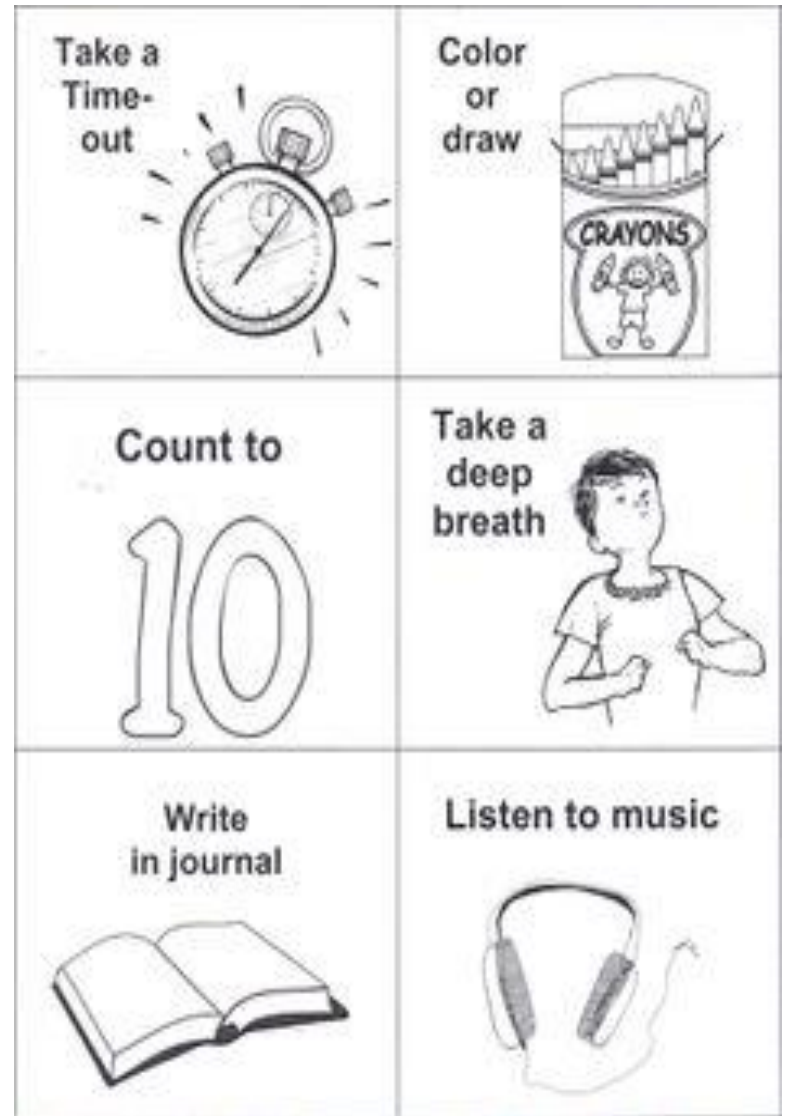
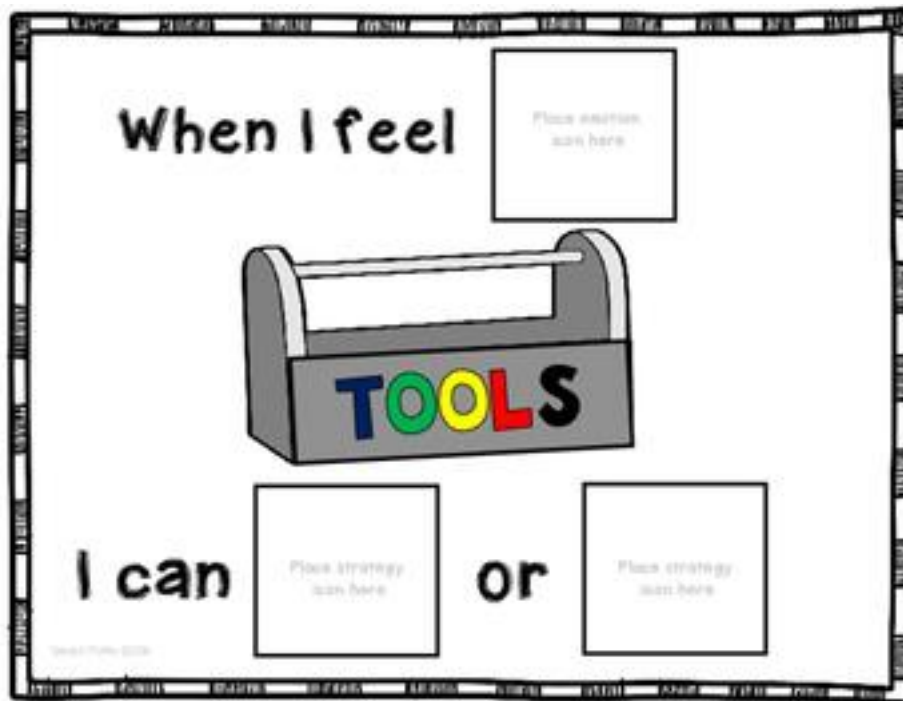
*Don't hurt property



Talk about how you feel...



„Što je u tvojoj kutiji“?



ADHD – Ostale kognitivne tehnike

Identifikacija i modifikacija ANM

- na što si mislila?

“To je napravila namjerno”
(sestra pošarala crtež)

“Namjerno se ne želi maknuti”
(otac se ne miče dok ona želi staviti knjige na policu)
- alternativno viđenje situacije - da li je možda sestra htjela nešto drugo, a ne pošarati crtež? (Ema je starija, mlađi vole oponašati starije – Ema oponaša mamu, češlja se i šminka kao mama)
- **Nova realnija misao** - sestra je htjela oponašati mene dok crtam, tata je gledao utakmicu, to jako voli, nije me vidio

Identifikacija i modifikacija PV

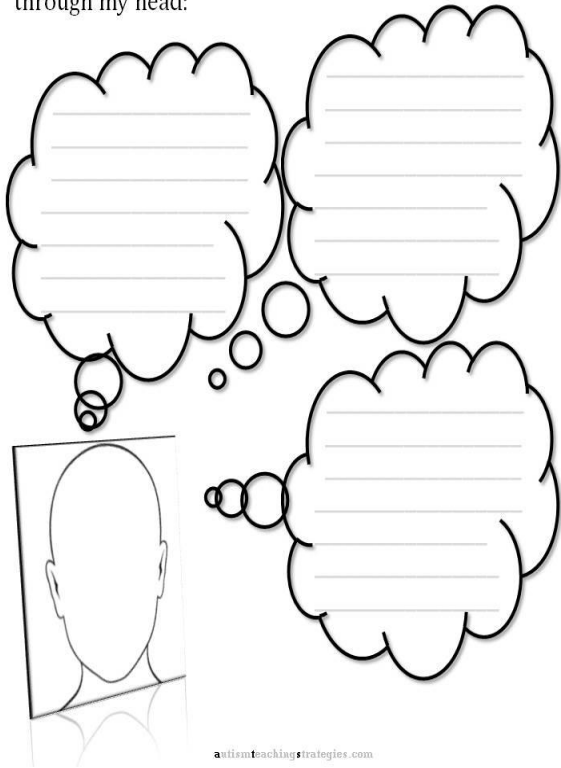
- Identifikacija – Ako vjeruješ drugima, mogu te povrijediti
- Drugačije vjerovanje – „sestra me želi oponašati“, Tata želi da brzo napravimo neke stvari, da se još možemo igrati ili čitati priče“
- Drugi nekada nešto hoće, a ja ne razumijem što

Identifikacija i modifikacija BV

- Identifikacija – „ja sam zločesta“, „Drugi su protiv mene“
- Drugačije vjerovanja – Ja lijepo crtam i igram se, nekad se naljutim

Name: _____

2. When I felt _____, these thoughts raced through my head:




Your name _____

Anger Map

What kind of face do you have when you are angry? ▼



What things do you say? ▼



How do you behave when you're angry? ▼

What happens to your body when you're angry? ▼


Other ways of handling my anger ▼

▶ _____

What could your anger help you to achieve? ▼



Have you learnt anything about your anger? ▼



What helps when you're angry?

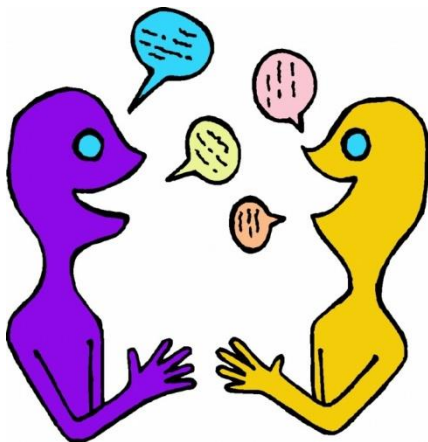
Bihevioralne tehnike

Kognitivne tehnike

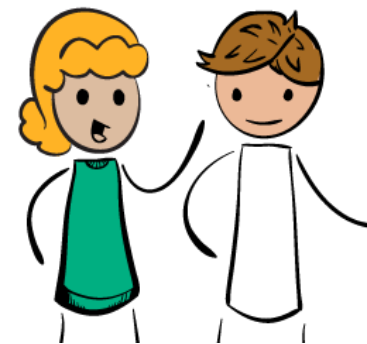
Trening socijalnih vještina

1. Započinjenje razgovora
2. Suradnja – plakat, dijalog
3. Osmijeh i zabava - maškare
4. Komplimentiranje
5. Asertivnost
6. Rješavanje problema u socijalnim situacijama

- Kognitivna restrukturacija
 - Igranje uloga
 - Izlaganje u imaginaciji
 - Postupno izlaganje in vivo
-
- U dvoje
 - U grupi



TRAINING



MODERATORI i MEDIJATORI ISHODA TRETMANA

- **MODERATORI:**
 - dob/razvojni stupanj
 - komorbiditet
- **MEDIJATORI:**
 - promjene u roditeljskim stilovima discipliniranja te promjene u kognitivnim stilovima djece tijekom tretmana (neistraženo)

EVALUACIJA TRETMANA

- ***KB tehnike korisne u rehabilitaciji, a ne za “izlječenje”***
- **Moguća objašnjenja neuspješnosti:**
 - Višestruke kognitivne, motivacijske, bihevioralne i emocionalne poteškoće onemogućavaju učenje kognitivnih principa
 - Teška psihopatologija koja često prati ADHD je rezistentna na tretman
 - Osnovni mehanizmi poremećaja su u predverbalnom periodu
 - U osnovi poremećaja su nedostaci kognitivnih strategija koje se teže tretiraju od kognitivnih distorzija (koje su osnova nekih dr.poremećaja za koje se CBT pokazao uspješnijim)