

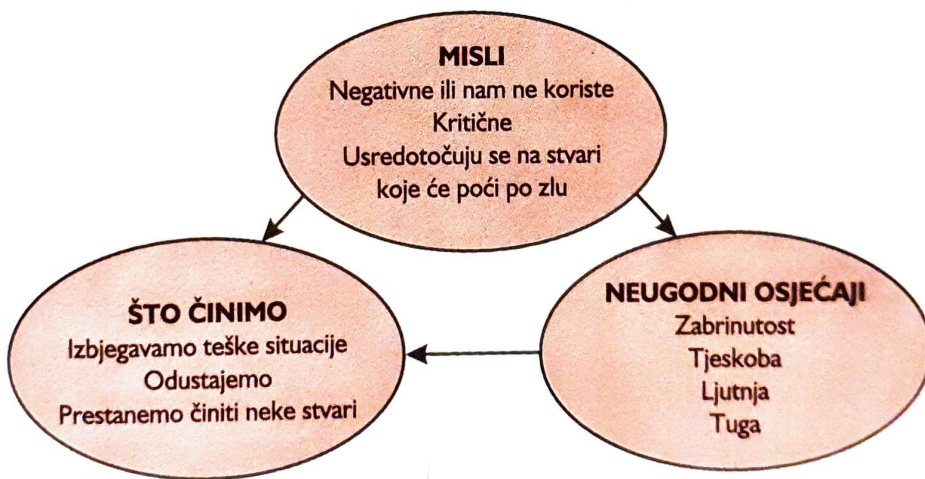
Što bi roditelji trebali znati o kognitivno-bihevioralnoj terapiji (KBT)

Što je KBT?

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) je **VRLO UČINKOVIT** način pomaganja djeci da prevladaju svoje probleme. Temelji se na ideji da na ono što mislimo utječe na to kako se osjećamo i što radimo. KBT istražuje vezu između:

- ▶ načina na koji ljudi misle
- ▶ kako se osjećaju
- ▶ što čine.

U kognitivno-bihevioralnoj terapiji vašem će se djetetu pomoći da otkrije koji mu načini razmišljanja ne koriste. Ovi načini razmišljanja često dovode do osjećaja zabrinutosti, tjeskobe, tuge, ljutnje ili neugode. Ti su osjećaji neugodni. Pokušavamo ih spriječiti ili zaustaviti tako da izbjegnemo teške situacije ili izazove. To je **NEGATIVNA ZAMKA**.

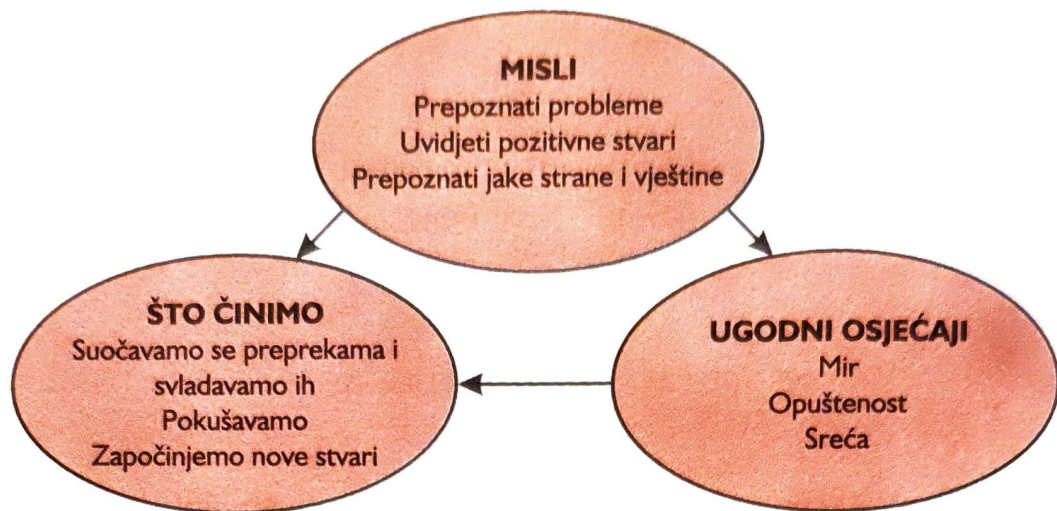


Kako će KBT pomoći?

KBT će vašem djetetu pomoći da:

- ▶ otkrije negativne ili nekorisne načine razmišljanja
- ▶ otkrije poveznicu između onoga što misli, onoga kako se osjeća i što čini
- ▶ provjeri i preispita dokaze za svoje negativne i nekorisne misli
- ▶ pronade nove načine nošenja s neugodnim osjećajima
- ▶ prevlada svoje probleme i radi stvari koje bi doista željelo raditi.

KBT će vašemu djetetu pomoći da se izvuče iz negativne zamke i usvoji **POZITIVNIJI** pristup.



Što će se dogoditi?

KBT je zabavan i praktičan pristup, koji djetetu pomaže da nauči prevladati svoje probleme. Mi ćemo **RADITI ZAJEDNO** s vama i vašim djetetom kako bismo:

- ▶ utvrdili nekorisne načine razmišljanja
- ▶ razvili zajedničko shvaćanje razumijevanja zašto se ovi problemi događaju
- ▶ istražili postoje li drugi načini razmišljanja o stvarima
- ▶ ispitali i proveli eksperiment kako bismo vidjeli pomažu li
- ▶ naučili nove načine kontroliranja neugodnih osjećaja
- ▶ pronašli nove načine rješavanja problema.

S vama ćemo dogovoriti:

- ▶ određeni broj sastanaka
- ▶ hoćemo li raditi samo s vašim djetetom ili ćete nam se i vi pridružiti u nekim ili svim sastancima.

Posljednja je seansa obično sastanak s vama i vašim djetetom kako bismo ocijenili kako su se stvari promijenile i kako bismo se dogovorili oko toga što treba dalje.