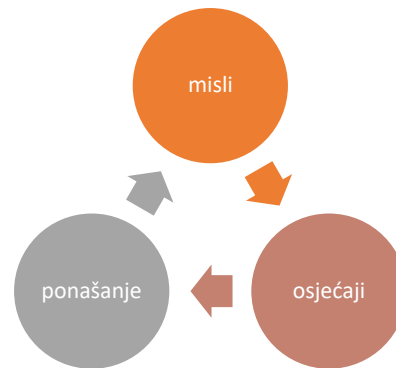


Psihoedukacija o eksternaliziranim poremećajima: dječja agresivnost i hiperaktivnosti

(za dijete)

Neugodnosti i problemi dio su svakodnevnoga života. Roditelji, prijatelji, škola, sve može biti izvor nesuglasica ili teškoća. One ti se nekada mogu činiti kao jako velikima i teškima, posebice ako se javljaju često, čini se da nikako ne idu nabolje ili da su prevelike da bismo ih riješili. Problemi poput ovih mogu te svladati pa možeš postati nesretan/a ili zabrinut/a. U ovakvoj situaciji trebaš otkriti bolje načine rješavanja svojih problema, a u tome ti može pomoći kognitivno-biheviorna terapija (KBT).

KBT je način rješavanja problema koji traži vezu između: načina na koji razmišljaš, onoga kako se osjećaš i onoga što činiš. Ponekad ti se možda čini da lakše postižeš ono što želiš kada na nekoga vičeš, kad razbijaš stvari ili kad udariš i istučesh nekoga, ali s druge strane od roditelja i nastavnika zbog toga dobiješ kaznu i imaš osjećaj da te nitko ne voli i ne razumije, druga djeca te izbjegavaju, ne žele se s tobom družiti i igrati, pa si onda tužan/a jer se moraš igrati sam/a.



Ljudi se ne vole osjećati ovako te pokušavaju naći način kako se osjećati bolje. Nažalost, neke od stvari koje tada čine zapravo vode do toga da se osjećaju još gore jer izbjegavaju ono što im se čini teško, odustaju od pokušavanja da nešto naprave i sl.

Što će se dogoditi?

Radit ćemo zajedno s tobom. Ti imaš puno dobrih ideja i važnih stvari za reći pa ih želimo čuti. Pokušat ćemo iskreno i otvoreno razgovarati da vidimo kako misliš i što osjećaš. Pričat ćemo o tome kako ti je u školi/vrtiću, kako se slažeš s učiteljima i drugom djecom.

Eksperimentirat ćemo i ispitati nove zamisli kako bismo saznali što tebi pomaže.



Ti ćeš:

- provjeriti svoje misli i pronaći korisne načine razmišljanja
- otkriti načine na koje ćeš kontrolirati neugodne osjećaje
- naučiti riješiti i prevladati svoje probleme

Ja ću ti u tome nastojati pomoći tako što ćemo razgovarati, čitati priče, igrati se, vježbati. Isto tako, ti naši razgovori, priče, igrice i vježbe će ti pomoći da se bolje slažeš ne samo s roditeljima, braćom, nego i s prijateljima, učiteljima, s djecom u susjedstvu, vrtiću, razredu i školi. Zajedno ćemo učiti kako se bolje sporazumijevati s vršnjacima, kako se dogovoriti što ćete raditi i kako se igrati pa ćeš se i ti bolje osjećati i biti zadovoljniji/a.

U nastavku slijede korisne vježbe.

Donošenje odluka

Ti si dogovoran za sebe, nitko drugi ne može kontrolirati tvoje ponašanje. Ti odlučuješ kako ćeš se ponašati, što ćeš reći, kako ćeš savladati određene situacije. UPIT je alat za donošenje odluka koji možeš upotrebljavati za donošenje najbolje odluke za bilo koju situaciju.



Upoznaj situaciju s kojom si se suočio/la. Je li ti se ikad prije dogodila? Što si tada učinio/la? Je li bilo učinkovito? Tko bi ti mogao pomoći?



Prepoznaj svoje izbore. Osmisli nekoliko ideja/načina za rješavanje situacije. Razmisli o dobrim i lošim stvarima koje bi se mogle dogoditi kod svakog plana. Hoće li plan učiniti situaciju boljom?



Isprobaj najbolji plan. Odaberi plan za koji smatraš da će dati najbolje rezultat i isprobaj ga.



Testiraj i analiziraj svoj plan. Je li tvoj plan bio učinkovit? Ako nije, razmotri druge planove. Ako bi neki učinio situaciju boljom, pokušaj s tim planom – ili ako ne znaš dalje – potraži pomoć odraslih.

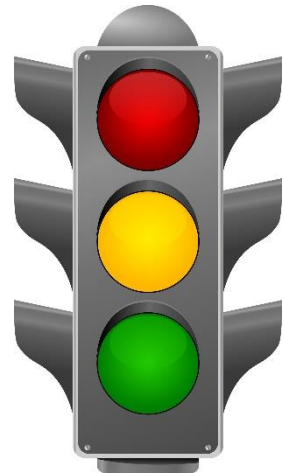
Semafor

Jaki osjećaji kao što su bijes i ljutnja, sastavni su dio života svih ljudi. Jako je važno kako se nosiš s jakim osjećajima. Jedan od načina da se nosiš s jakim osjećajima je da zamisliš kako imaš vlastiti semafor. Semafori, naravno, imaju tri boje koje pomažu u upravljanju vozila na cesti: **crvenu**, **žutu** i **zelenu**. Kada se nađeš u teškim situacijama, možeš upotrijebiti semafor za upravljanje svojim reakcijama određivši koja boja opisuje kako se osjećaš.

Zelena svjetlo znači idi. Ako se osjećaš sigurno i mirno u nekoj situaciji, misli **zeleno**: „Ja tu mogu ostati. Sasvim je u redu da nastavim raditi ono što radim.“

Žuto svjetlo znači uspori, budi oprezan. Ako osjećaš da se počinješ uznemiravati oko nečega, misli **žuto**: „Trebao bih biti pažljiv/a. Mogao/la bih se naljutiti ili izgubiti kontrolu.“ Dok pokušavaš ostati miran/na, diši duboko i ponavljaj u sebi: „Mogu zadržati kontrolu“.

Crveno svjetlo znači stani. Ako si uznemiren/a ili ljut/a, misli **crveno**: „Ne bih više trebao/la biti ovdje. Sada sam ljut/a. Staviti ću ruke u džepove, zatvoriti usta i otići“.



Vježbe disanja



Ako se osjećaš stresno, ljuto ili tužno, pokušaj vježbe disanja. Te su vježbe odličan način da se umiriš kada osjećaš da ti stvari izmiču kontroli.

Udobno se smjesti, sjedni ili legni. Zamisli da držiš svijeću, duboko udahni i lagano izdahni usmjeravajući zrak prema svijeći. Želiš da se plamen pomiče, ali nemoj ju ugaziti! Duboko udahni, laagano izdahni. Duboko udahni, laagano izdahni. Duboko udahni... Sada ugasi svijeću!