

# Identifikacija osjećaja - Afektivna edukacija

- Prepoznavanje osjećaja
  - Imenovanje osjećaja
  - Povezivanje situacija i osjećaja
  - Povezivanje osjećaja i ponašanja
  - Povezivanje situacija i misli
  - Povezivanje misli, osjećaja i ponašanja
- 
- Igre ili priče (biblioterapija)
  - Kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma dijete prepoznaje najprije misli i osjećaje lika iz priče, a potom svoje





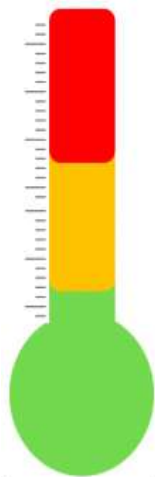
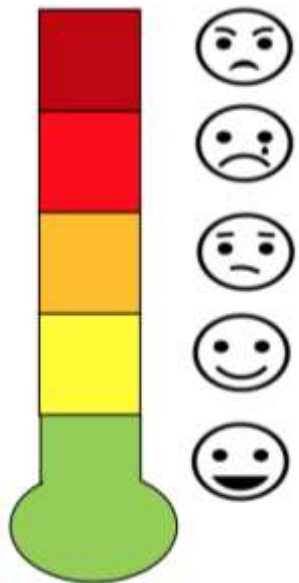
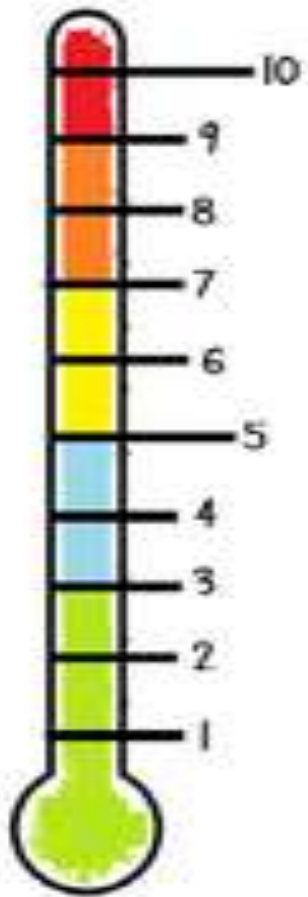






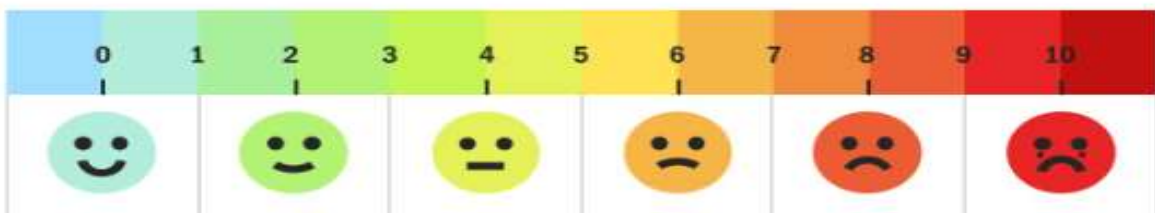


# Termometar osjećaja



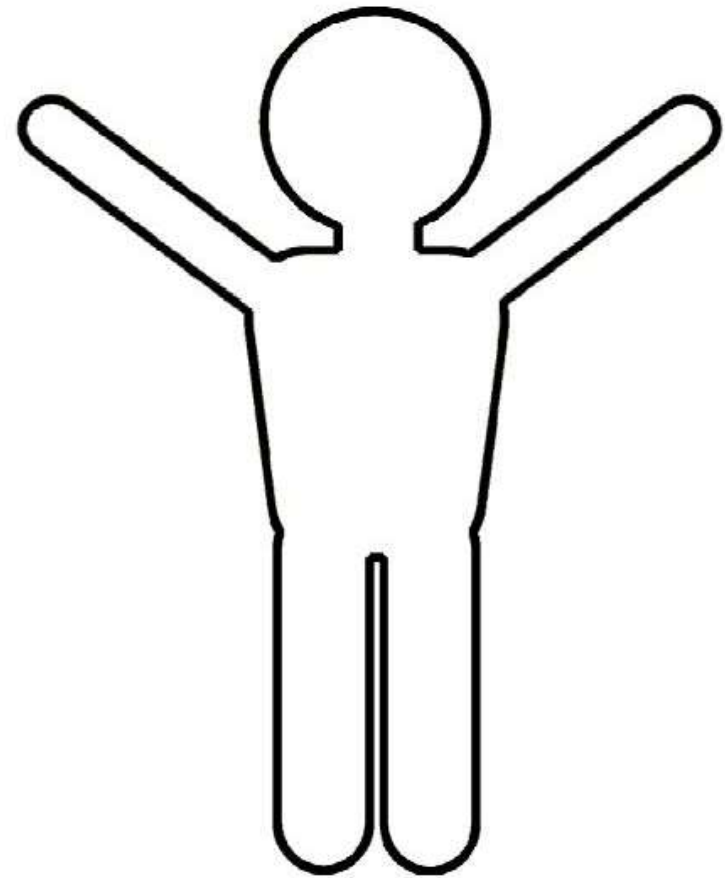
**Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum**

**Cilj:** prepoznavanje ranih znakova osjećaja dok ih je lakše kontrolirati !!!!





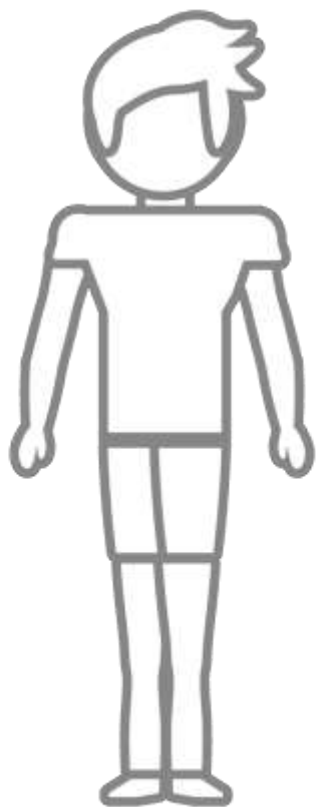
# „Osjećaji stanuju u tijelu“



Ime:	Dob:	Razred:	Datum:
------	------	---------	--------

# KAKO SE OSJEĆAŠ?

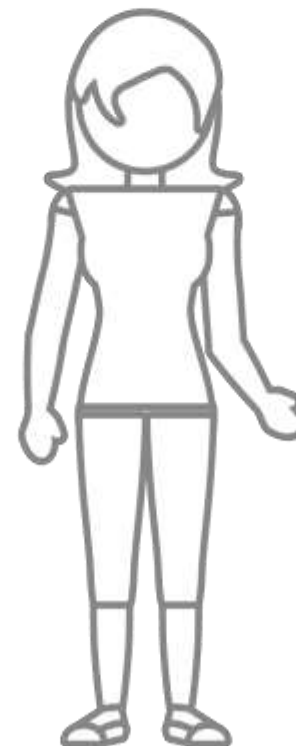
Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.



Ime:	Dob:	Razred:	Datum:
------	------	---------	--------

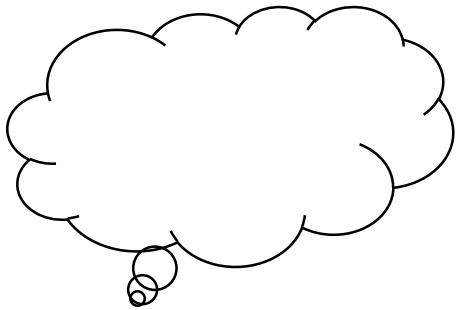
# KAKO SE OSJEĆAŠ?

Nacrtaj strelice prema različitim dijelovima tijela ili oboji dijelove tijela bojom osjećaja gdje imaš neki osjećaj.

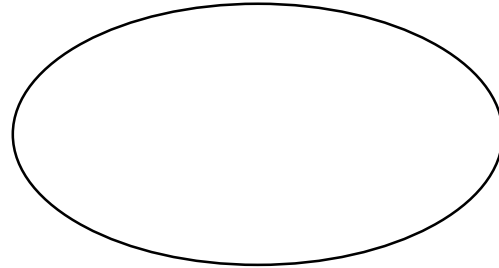


# Kad sam u strahu, zabrinut/a, tjeskoban/na...

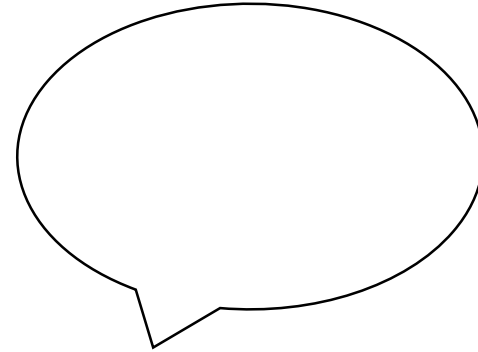
Mislim...



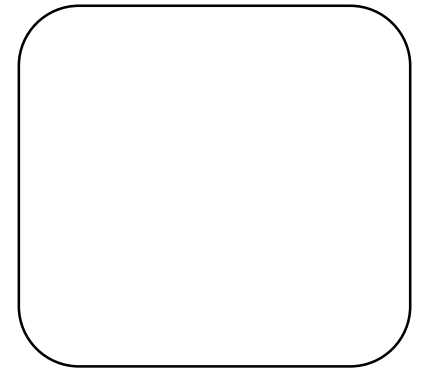
Osjećam...



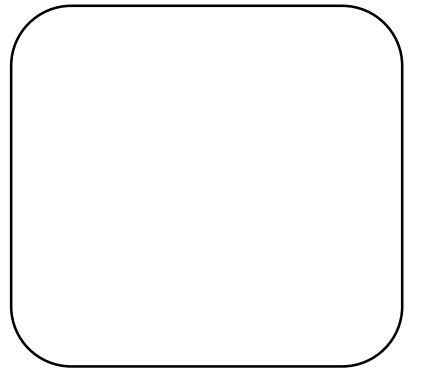
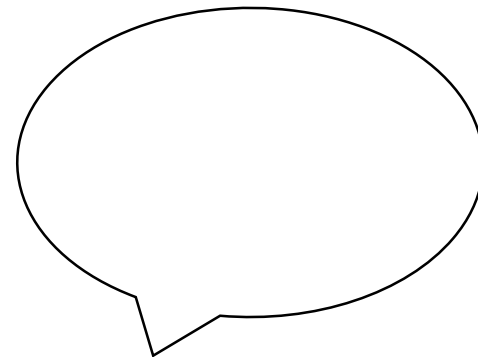
Kažem...







Radim...



Tijelo...



# Samoopažanje

Datum	Situacija 	Misli 	Osjećaji 	Ponašanje 



# Samoopažanje - za stariju djecu

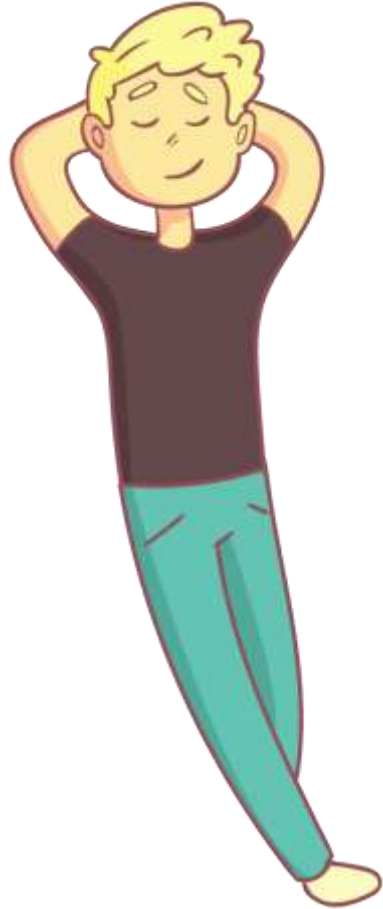
<b>Datum i vrijeme</b>	Situacija (Okidač) Što se desilo neposredno prije?	Misli – što ti je prolazilo kroz glavu?	Osjećaj i intenzitet 1 – 10	Promjene u tijelu – što si osjetio/la u svom tijelu?	Ponašanje – što si napravio u tom trenutku?	Posljedice – što je slijedilo nakon toga i kako si se osjećao/la?

# Tehnike relaksacije

- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Relaksacija u imaginaciji

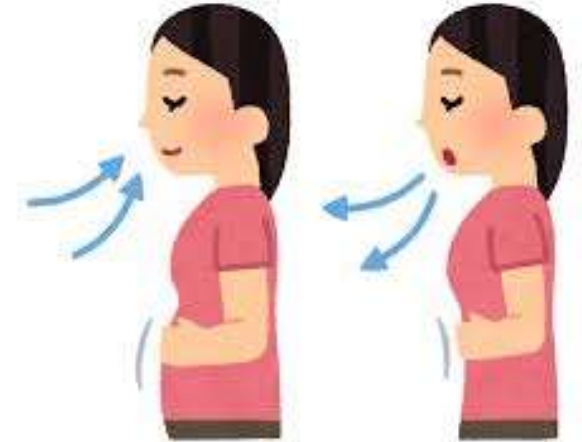
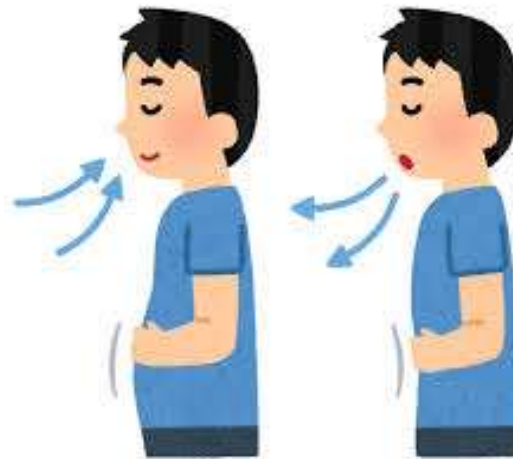


# Zašto tehnike relaksacije?



- Važno je učenje progresivne mišićne relaksacije i razvijanje svijesti o napetosti i mogućnosti opuštanja mišića (na taj način i opće napetosti).
- Terapeut uči dijete da poveže relaksaciju s odgovarajućom riječi, na primjer „mir” koja se (u sebi) izgovara uz izdah (pogodno za brzi učinak, kada treba postići relaksaciju u javnosti).
- Relaksacija je učinkovitija kada se koristi u kombinaciji s postupnim izlaganjem, nego kao pojedinačna metoda.

# Tehnike disanja.....



# Tehnike disanja



Vruća  
čokolada



# Puhanje balona od sapunice



# Zabavno disanje

## Trokut



## Kvadrat

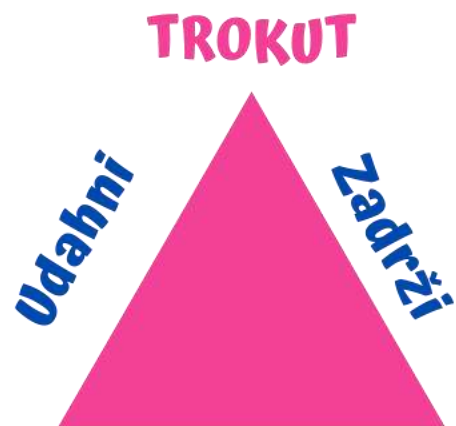


## Zvijezda



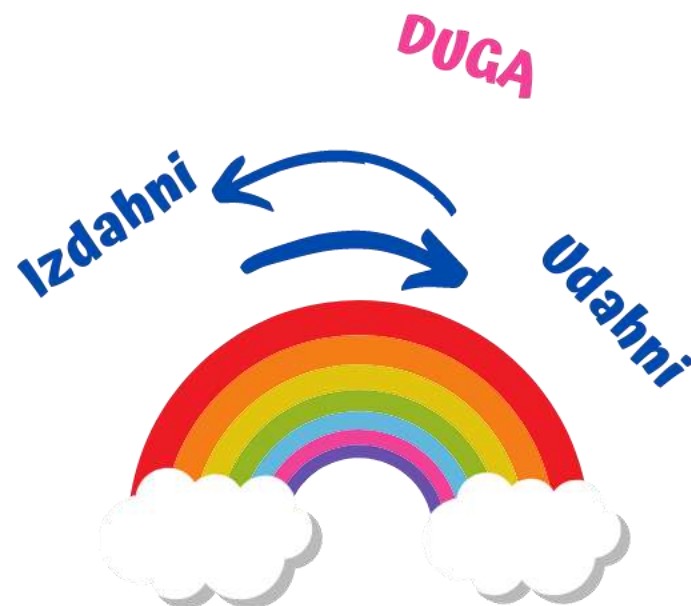
## Šesterokut





**DJECA & ANKSIOZNOST**  
**TEHNIKE RELAKSACIJE**  
**ZABAVNO DISANJE**

**MORSKA ZVIJEZDA**



„Daj 5“ ili  
Disanje s 5 prstiju



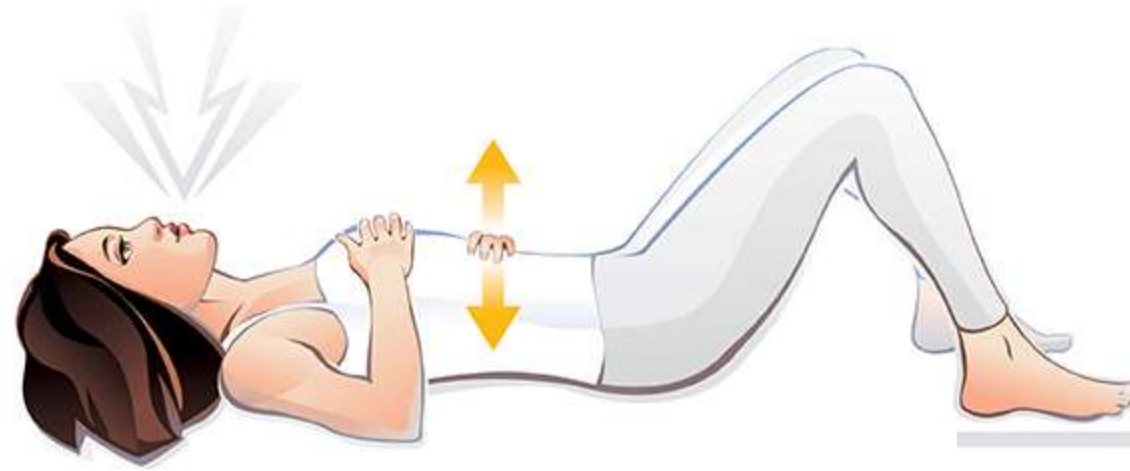
„Otpuhni  
strah/tugu/ljutnju“



# Abdominalno/dijafragnalno dihanje



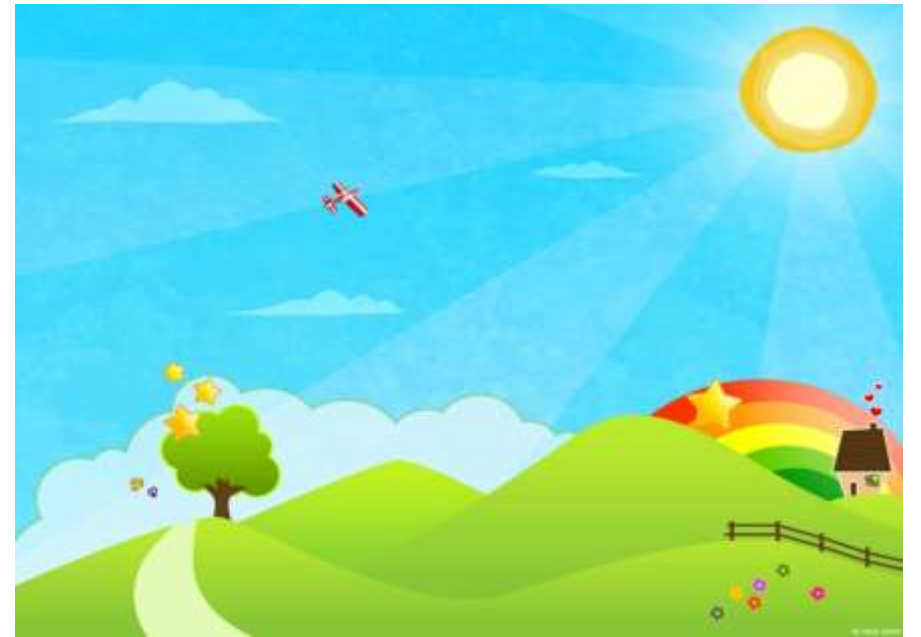
# Abdominalno/dijafragnalno dihanje



# Progresivna mišična relaksacija



# Relaksacija u imaginaciji





# Relaksacija u imaginaciji

## Moje sretno mjesto



Što mogu vidjeti?

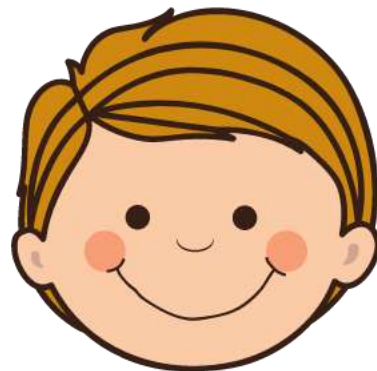


Što mogu dodirnuti?

Što mogu čuti?

Što mogu mirisati ili okusiti?

Što mogu dodirnuti?



Prizemljenje  
kod  
teških osjećaja

**5 stvari koje možeš vidjeti**



**4 stvari koje možeš dodirnuti**



**3 stvari koje možeš čuti**



**2 stvari koje možeš mirisati**



**1 stvar koju možeš okusiti**



# Distrakcije

- skretanje pažnje od averzivnih i negativnih misli i osjećaja
- trenutno olakšanje u specifičnoj situaciji (npr. odlazak na spavanje, osamljenost)

## Fizički distraktori

- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

## Kognitivni distraktori - tehnike odvratanja misli

- fokusiranje na objekt - osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti - brojanje unatrag

# Anksioznost kod djece - Mudra akcija

when you feel ANXIOUS

@POSITIVELYPRESENT



ASK FOR HELP

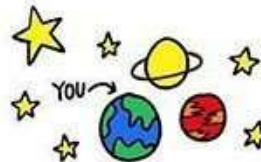
I'M FEELING ANXIOUS CAN YOU HELP ME?



TAKE A DEEP BREATH



WRITE ABOUT HOW YOU FEEL



FIND A POSITIVE DISTRACTION

