

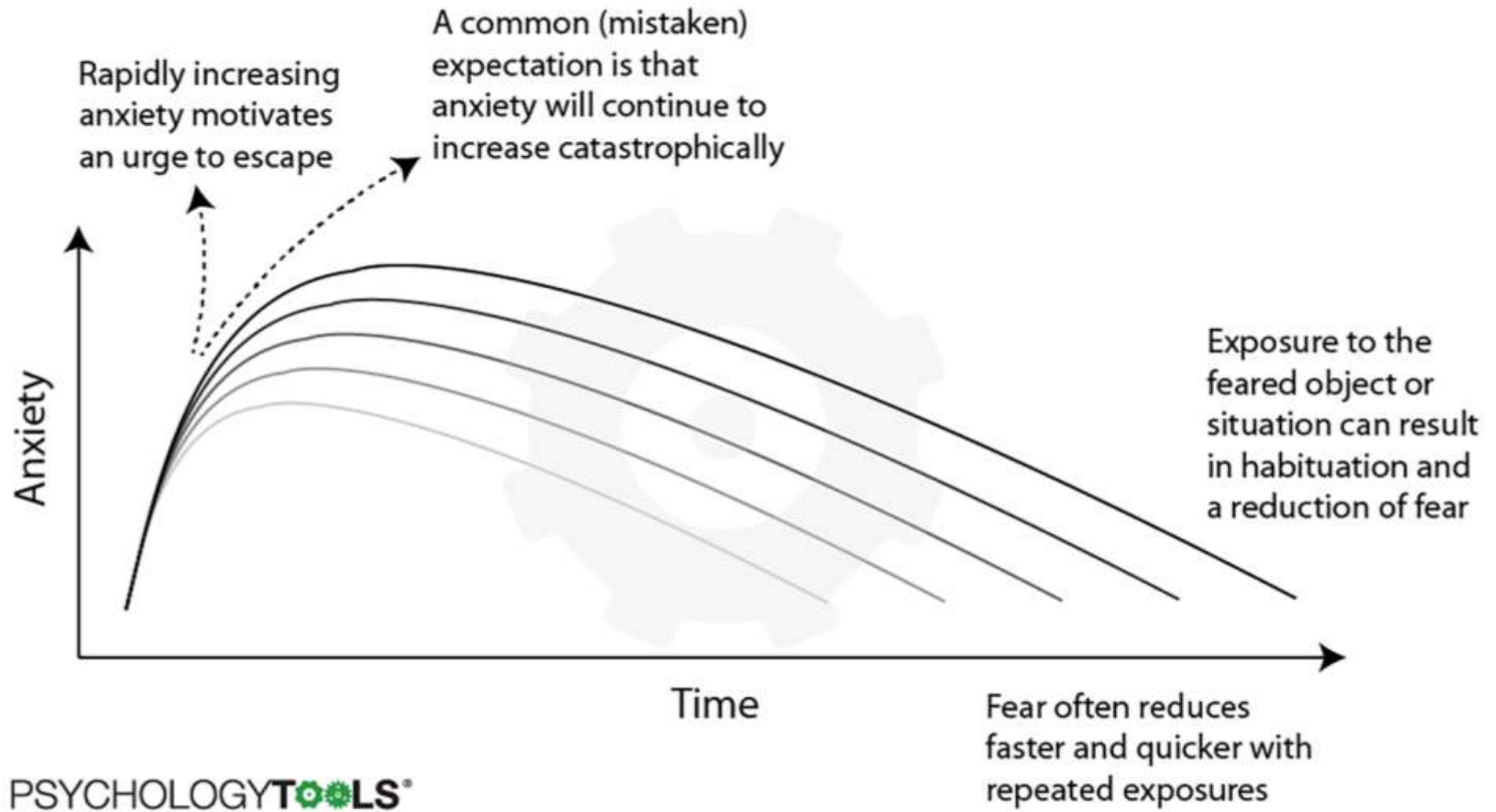
# Izlaganje - Sistematska desenzitizacija

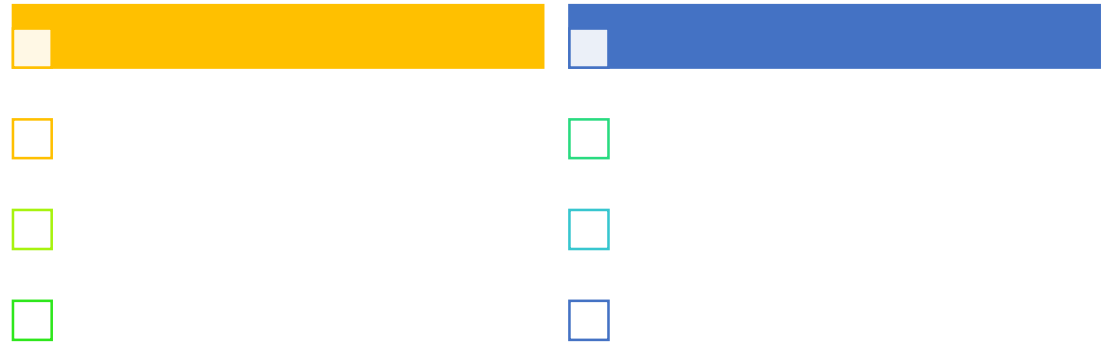
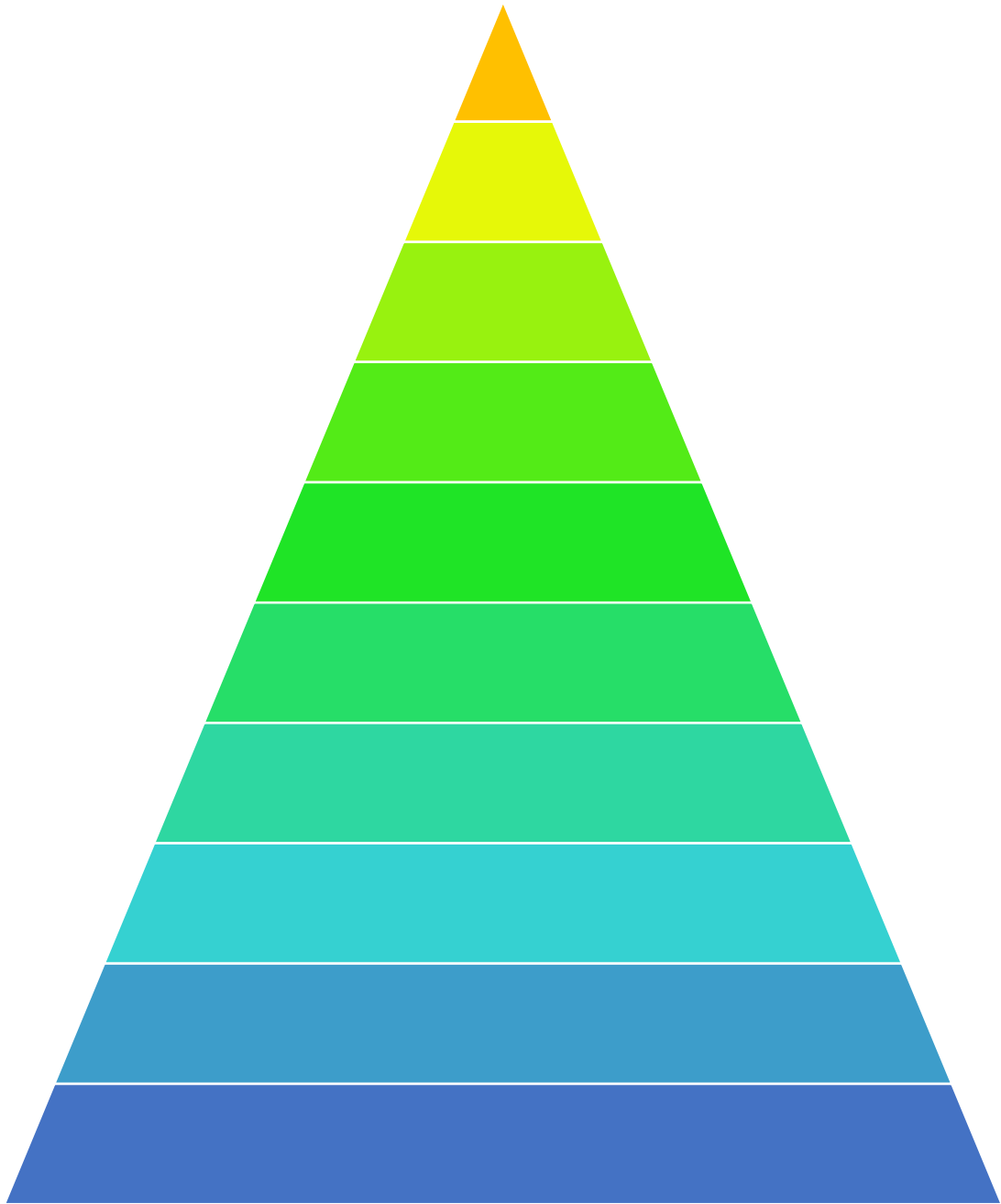


- Lista strahova
- Postupno
- Planirano
- U imaginaciji i in vivo



- Ponavljati kako bi učvrstili drugačije odnošenje prema neugodi





# Modeliranje - učenje po modelu

- većinu ponašanja naučimo promatranjem drugih
- roditelji i odrasli - najvažniji modeli

1. **Direktno modeliranje** – dijete oponaša ponašanje modela
2. **Simbolično modeliranja** – oponašanje ponašanja likova iz knjiga, crtića, filmova
3. **Unutarnje modeliranje (kondicioniranje)** – dijete zamišlja željeno ponašanje i detaljno ga opisuje



# Modeliranje - Učiti od drugih

- Promotri što rade tvoji vršnjaci ili odrasle osobe u koje imaš povjerenja
- Kako one reagiraju na okidače (stresore) koji kod tebe dovode do straha, nelagode, zabrinutosti?
- Primjeni ili naučiti što oni rade u sličnim situacijama



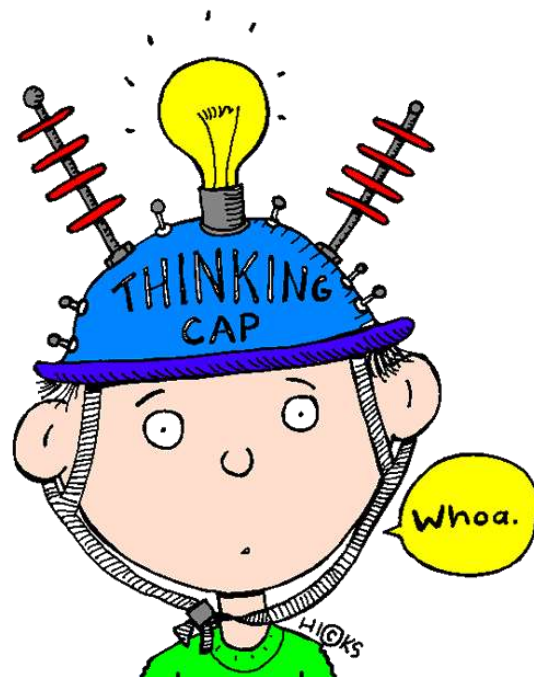
# Anksioznost kod djece - Kognitivne strategije

Negativne interpretacije neutralnih događaja i vlastitih kompetencija te stoga u th:

- restrukturiranje interpretiranja vanjskih događaja
- prepoznavanje unutarnjeg negativnog „self” govora
- kognitivno restrukturiranje i reduciranje negativnih misli i unutarnjeg govora
- izgradnja plana suočavanja sa zastrašujućim situacijama



Što su misli?

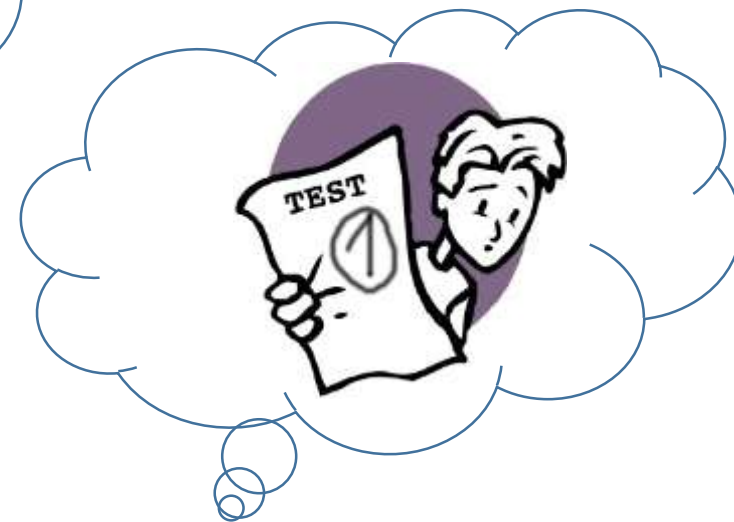
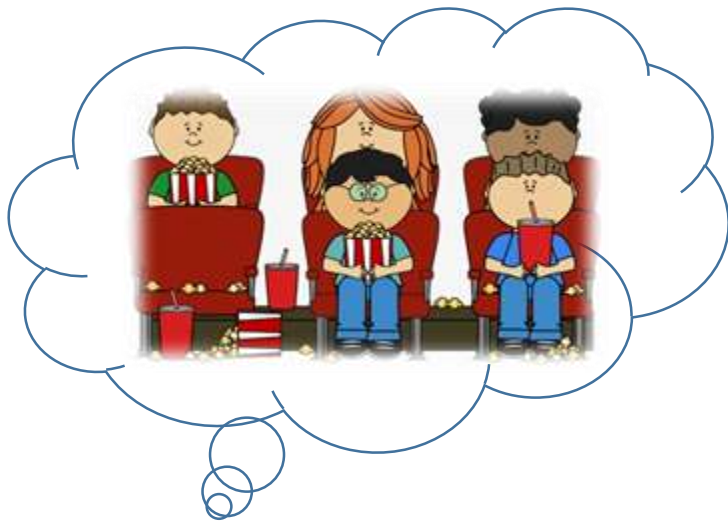


# Što su misli?

- same se javljaju, bez naše volje
- o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti
- o tebi...o drugima....o svijetu
- miješaju se u sve i imaju mišljenje o svemu – o tvojoj odjeći, o tome što jedeš, radiš ili trebaš učiniti, o tome što ti je teško ili zabavno, o tome što želiš raditi ili o svađi s prijateljem jučer....



# „Što su misli?“



# Što su misli? - Mlađa djeca

- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu (60 000 – 70 000)
- promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice - mindfulness pristup



# Kakve mogu biti misli?

- pozitivne...negativne...neutralne....



# Misli su moćne....

- mogu se puno puta ponavljati
- zbog njihove snage i upornosti, često odmah povjerujemo u njih
- one postaju naša stvarnost
- stopljeni smo s našim mislima



# Misli su moćne....

- vrlo moćne
- određuju kako se osjećamo i što radimo.....
- mogu preuzeti kontrolu nad nama
- mogu nas odvesti gdje one žele



# Misli koje nas gnjave...negativne misli...nekorisne misli...



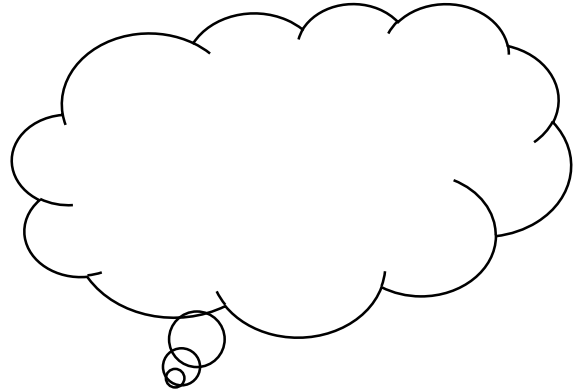
Nikad neću završiti ovu zadaću..

Ja sam najgori igrač u ekipi..



# Anksiozno dijete - misli

Koje ti misli dolaze/prozale kroz glavu kada si u strahu?

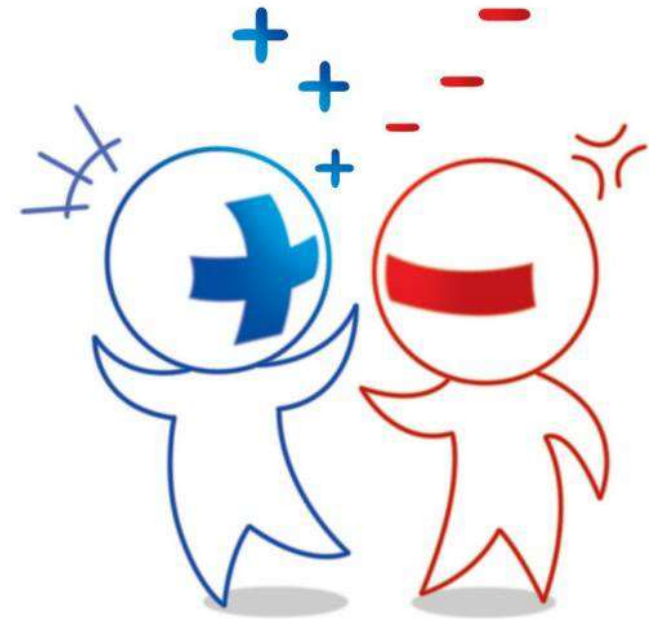


Primjeri negativnih misli:

- Reći ću nešto glupo i svi će mi se smijati.
- Sigurno ću pogriješiti.
- Nešto nije u redu sa mnom.
- Nisam dovoljno dobar/dobra.
- Škola je tako velika i sigurno ću se izgubiti.
- Tako sam nervozan/na, svi će misliti da sam čudak/čudakinja.
- Uvijek nešto pogriješim.

# Kognitivno restrukturiranje

1. **Identifikacija ANM** – kognitivne distorzije, greške u opažanju i zaključivanju
2. **Evaluacija ANM** – dokazi za i protiv misli
3. **Alternativni odgovor** – korisna i realnija misao, alternativno viđenje/perspektiva situacije



# Misli- što i kako s njima?

## Kako rad na mislima približiti djetetu?

- Prepoznati negativne misli
- Ispitati negativne misli
- Pronaći pozitivne i korisne misli
- Uvježbati korisne načine mišljenja



### UHVATI JE

Koje ti misli prolaze kroz glavu u ovoj situaciji?  
Što misliš o situaciji, sebi i drugima?



### PROVJERI JE

Koji su dokazi da ova misao nije točna?

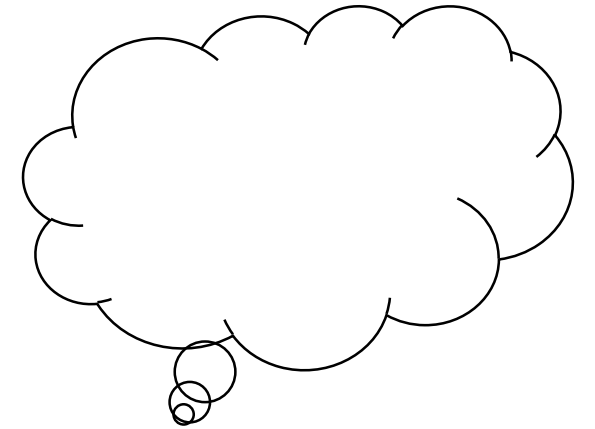
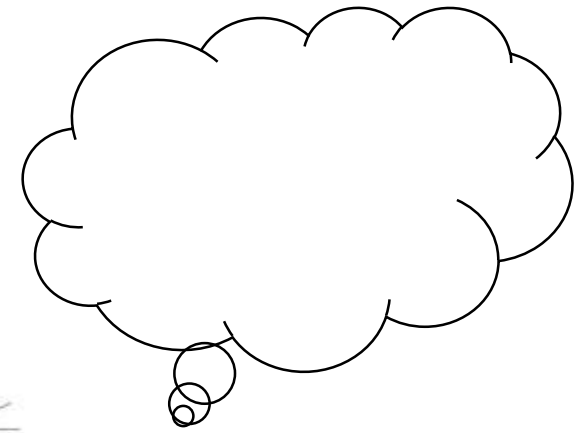


### PROMIJENI JE

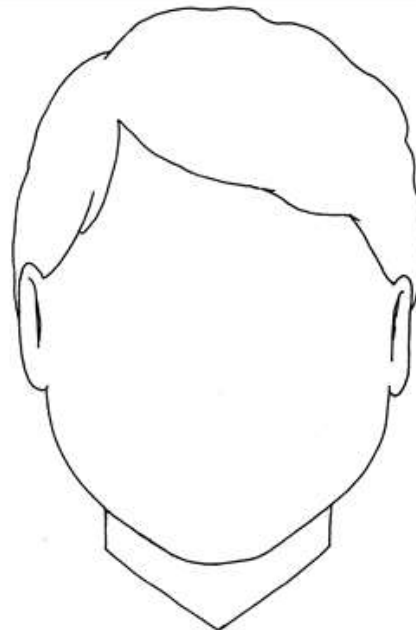
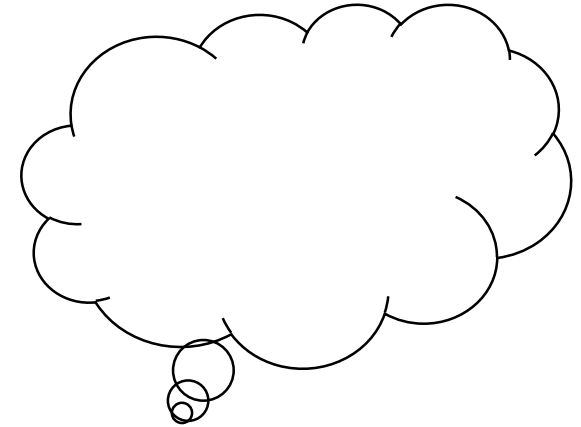
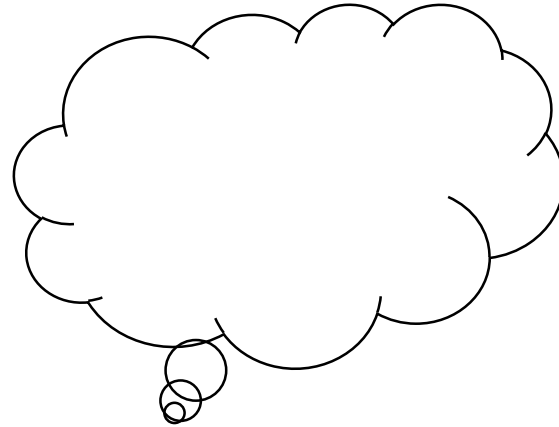
Koja je točnija i korisnija misao?

# Što bi mogao/la misliti .....

Ja sam  
najsnažniji lav na  
svijetu!!!

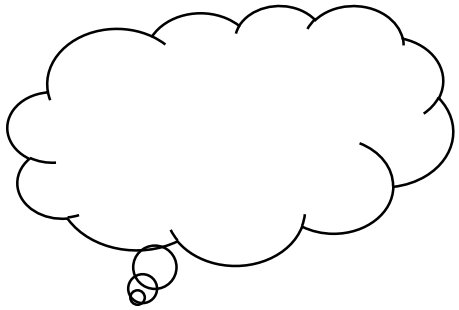


Kad sam u strahu, ove misli prolaze kroz moju glavu....

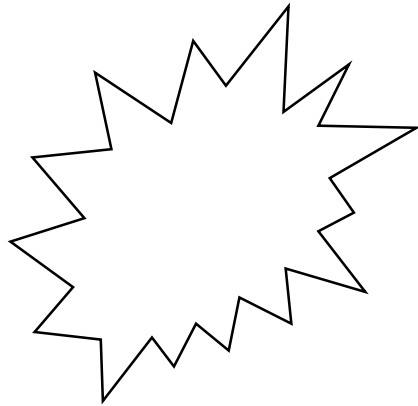


# Kad sam u strahu, tjeskoban/na, zabrinut/a...

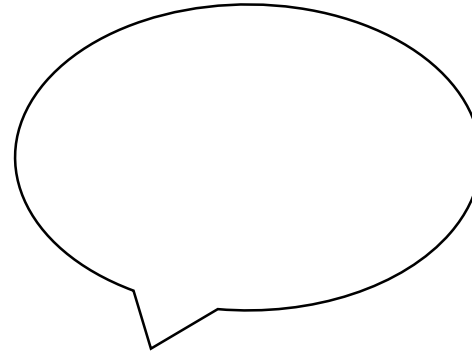
**Mislim...**



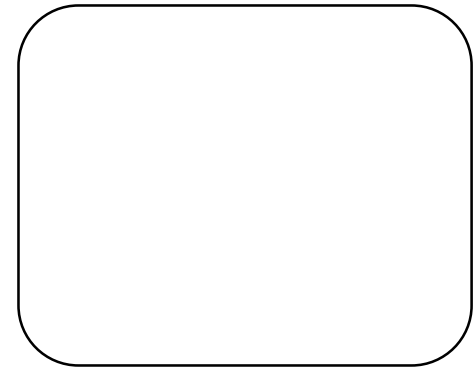
**Osjećam...**



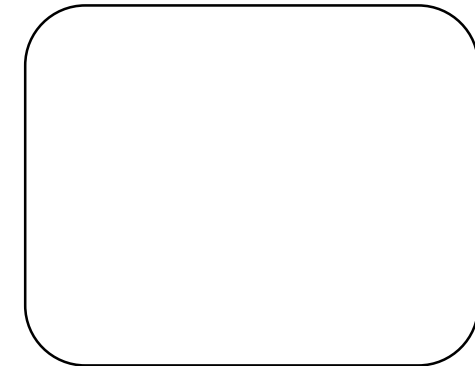
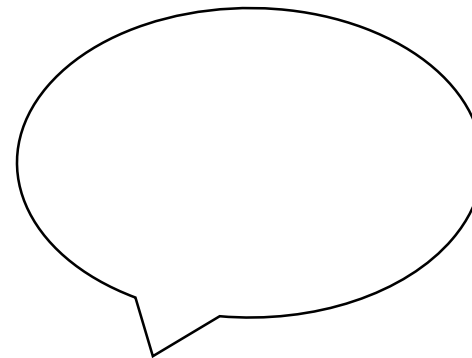
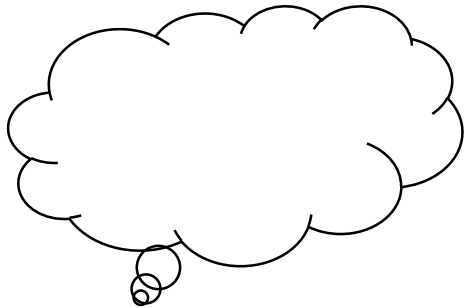
**Kažem...**



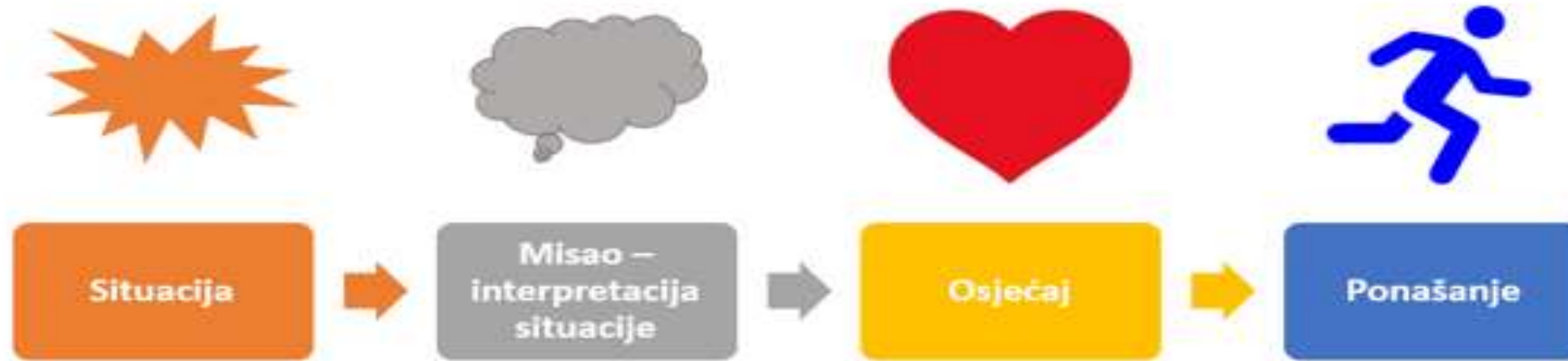
**Radim...**



**Tijelo...**



# Praćenje misli, osjećaja i ponašanja



Datum	Situacija	Misli	Osjećaji (1-10)	Ponašanje

# Evalucija misli - „Detektivi misli“



Može li se na neki drugi način gledati na situaciju?

Ima li dokaza da je misao točna?

Jesu li to činjenice ili pretpostavke?

Kako netko drugi (\_\_\_\_\_) vidi situaciju?

Je li misao korisna?

Ima li dokaza da misao nije točna?

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

Primijeti svoju negativnu misao

**“Detektiv misli”**



Pronađi točniju i korisniju ili misao!!!

# Znanost ima zadnju riječ - Istražiti misli

Kao znanstvenik istraži svoje misli...



Je li ova misao potpuno točna?



Koji su dolazi za ovu misao?



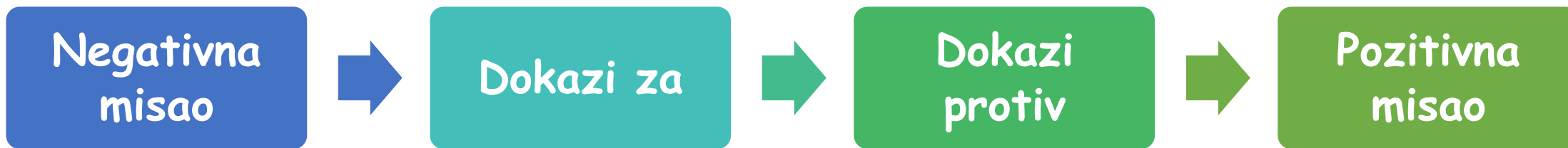
Ima li dokaza protiv ove misli?



Uzimam li u obzir činjenice ili potpuno vjerujem u ovu misao?



Koja je realnija ili korisnija misao?



Trener me izbacio iz igre, ja sam potpuno beskoristan



Danas sam imao loš dan i nisam igrao dobro. Trenirati ću još više.

Ja sam grozna osoba.



Ponekad napravim grešku kao i svi drugi, ali mogu naučiti nešto iz toga.

# Kognitivne distorzije (iskrivljenja) - greške u opažanju i zaključivanju

- **Negativne naočale** – vidiš samo ono negativno npr. „Mene nitko ne voli”.
- **Pozitivno se ne računa** – na pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao su nevažne i rezultat sretnih okolnosti npr. „Dobila sam četiri jer je test bio lagan”
- **Napuhavanje stvari** – male negativne stvari doživljavaš većim nego što jesu „Nikad neću imati prijatelja zbog ove gluposti koju sam rekao.”
- **Predviđanje** da će se dogoditi nešto loše, npr. “Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati.”





Ponekad moraš gledati na stvari iz druge perspektive....



Negativne naočale



Pozitivne naočale



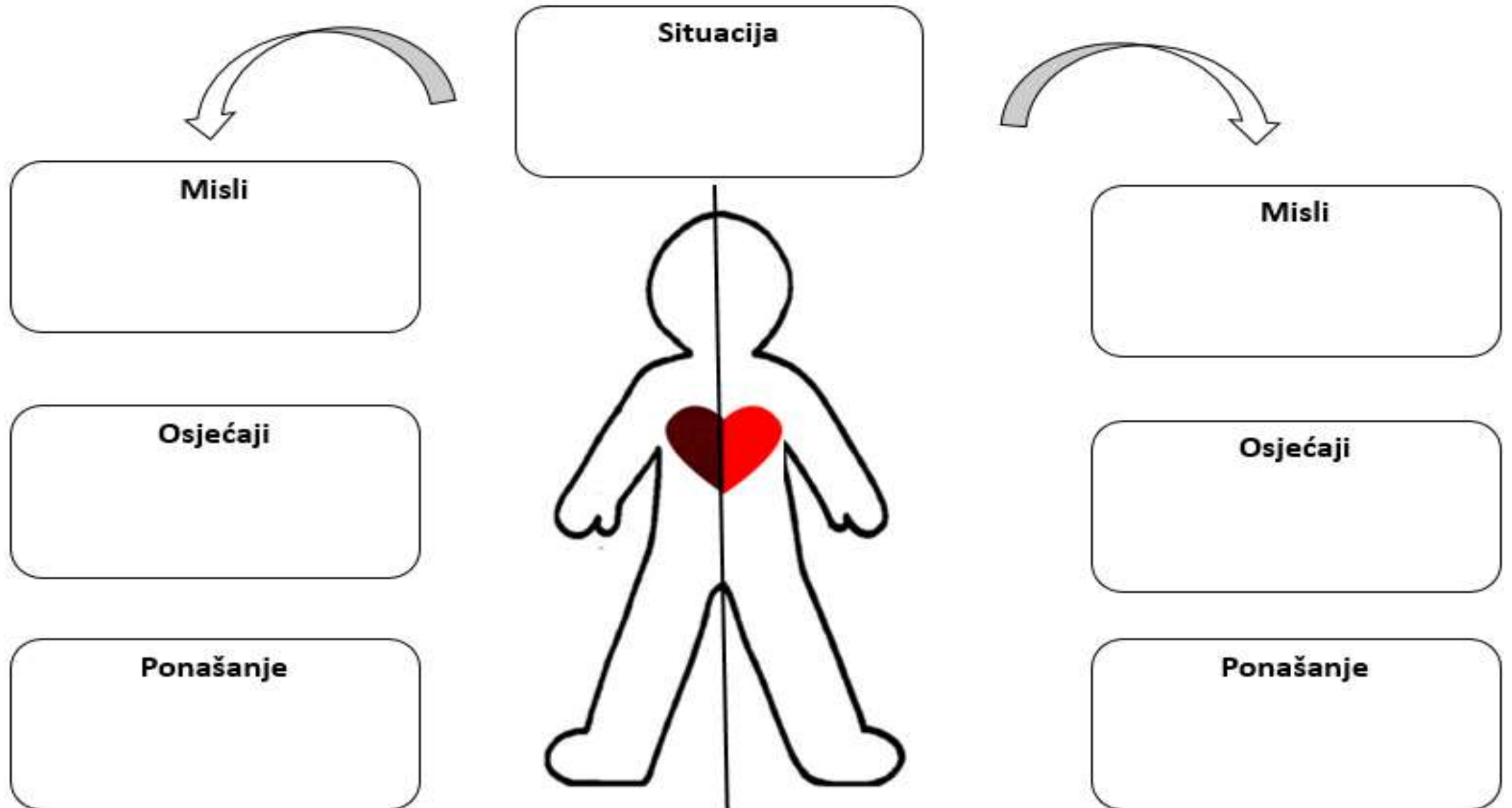
STOP  
NEGATIVNOM  
MIŠLJENJU

MISLI  
POZITIVNO

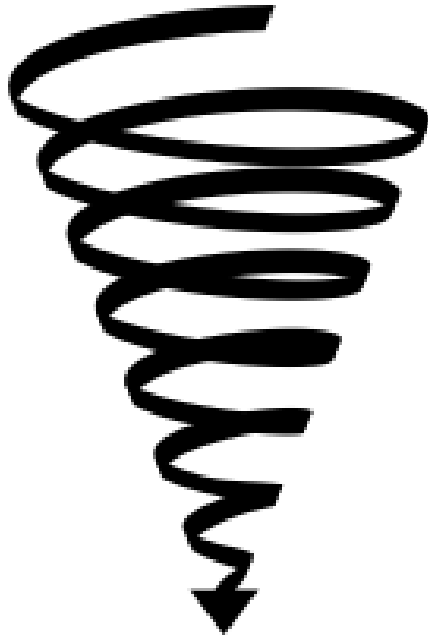


Situacija	Negativna misao	Osjećaj (1-10)	Pozitivna misao	Osjećaj (1-10)

# Druga perspektiva - kad bolje razmislim...

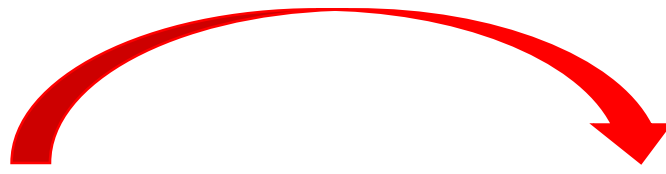


# Negativno prosuđivanje sebe - unutarnji kritički um



- **Misao:** Nikad neću uspijeti u ovome.
- **Osjećaj:** Ja sam potpuno nesposoban.
- **Misao:** Iako se trudim neću uspjeti.
- **Osjećaji:** strah, zabrinutost, beznadnost
- **Misao:** Uvijek nešto pogriješim.
- **Osjećaji:** strah, zabrinutost, beznadnost
- **Ponašanje:** odustajanje

# Negativno prosuđivanje sebe - unutarnji kritički um



INNER  
CRITIC



"YOUR TOO TIRED"  
"WHAT'S THE POINT?"

↓  
CANCEL PLANS

↓  
"YOU'RE SO USELESS, YOU CAN'T EVEN FOLLOW THROUGH WITH SIMPLE PLANS!"

↓  
GUILT



INNER  
COACH



"EVEN THOUGH I DON'T HAVE ENERGY NOW - PUSHING THROUGH WILL HELP."

↓  
STICK TO PLANS

↓  
SENSE OF ACHIEVEMENT

↓  
"I CAN DO THIS! I FEEL BETTER FOR DOING SOMETHING TO HELP MYSELF"

## SOS tehnika za negativni samogovor

### 1. STOP. STANI.

I zaustavi krug misli.

### 2. OPSERVIRAJ

svoje negativne misli

### 3. SADA

nastavi dalje s pozitivnim mislima, osjećajima i radnjama

# Pozitivan samogovor - afirmacije

- usredotočiti se na svoje sposobnosti i postignuća te pozitivne aspekte neke situacije
- govoriti si pozitivne stvari kada si izložen/a nekoj zahtjevnoj ili teškoj situaciji kako bi je lakše prevladao/la
- da budeš opušteniji i s više samopouzdanja
- omogućuje da te ne obuzmu depresivne misli i brige, odustaneš i povučeš se, već kreneš u rješavanje problema



**Riješio sam samo jedan zadatak, nikad neću svih deset.**



**Prvi zadatak je riješen, sada na ostale jednako uspješno.**